ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№19 (492) ОКТЯБРЬ 2021





16+

ПИСЬМО В НОМЕР

Радости тихой охоты

Некоторые мечтают о южном солнце, а для меня нет ничего лучше сосен на высоком берегу лесного озера, осенней прохлады и тихой охоты. Лето в этом году и в наших северных краях выдалось на редкость жарким. Переносить такое с непривычки тяжело, особенно пожилым людям. Я старался поддерживать сердце натуральными средствами и не падать духом, пользовался рецептами из «Лечебных писем». И все это время представлял, как закончится жара, мы с внуком возьмем корзинки, пойдем в лес и заглянем на свои любимые полянки. Наконец зарядили дожди, и я сходил на разведку один. Грибов поначалу нашел совсем немного. Думал, лес отдыхает, ведь прошлый год выдался слишком урожайным. Тем дороже был каждый грибочек, каждый ягодный куст с подарком. Но потом природа преподнесла сюрприз: россыпи брусники, и целые семейства подосиновиков водят хороводы вокруг древних валунов! А в молодом ельнике на горке мы с внуком недавно нашли десятка два молоденьких белых, все как на подбор. Вот и настала долгожданная пора, когда можно вдохнуть полной грудью чистый, прозрачный воздух и увидеть, как горят на солнце позолоченные листья, и услышать, как плещется в озере рыба. А запахи какие в осеннем лесу! У каждого, наверное, есть уголок родной природы, который лечит и умиротворяет. Вспомните о нем, когда одолеют недуги.

Липаев Т.И., г. Сортавала



Исцеляют добрые отношения с людьми, взаимные симпатии, которые радуют, окрыляют душу.

Савельева Л. Н., г. Омутнинск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Раньше, когда мы с вами только начинали создавать любимую газету, каждую осень в редакцию приходили грустные письма. «Недуг, которого причину давно бы отыскать пора, подобный английскому сплину, короче: русская хандра...» – писал А.С. Пушкин. Теперь нам некогда грустить по ушедшему лету. Появился новый коронавирус, и надо действовать. Не будем забывать о том, что осенью любые вирусы становятся активнее.

Сейчас самое главное для пожилых ослабленных людей с хроническими заболеваниями – укреплять иммунитет и постоянно следить за здоровьем, поддерживать его. В этом нам помогают «Лечебные письма», не только опубликованные в них рецепты, но и живое общение. «Исцеляют добрые отношения с людьми, взаимные симпатии, которые радуют, окрыляют душу», – пишет Л.Н. Савельева из города Омутнинска. Письмо напечатано в рубрике «Хороший пример», и оно напоминает об одной очень интересной теории – маленьких добрых дел. Суть проста: если хочешь изменить мир к лучшему, делай для этого хоть что-нибудь, что можешь. Кто-то сажает деревья, а кто-то спешит на помощь одиноким больным людям, и добро обязательно возвращается, мир становится лучше. Вот и наши читатели так поступают.

А что помогает вам улучшить настроение и здоровье? Может быть, любимый уголок природы? В новом, осеннем номере газеты немало писем об этом. Кстати, наши читатели сообщают, что наконец-то после череды дождливых дней в лесу появились грибы. Радость тихой охоты, да и просто лесные прогулки дарят необыкновенный заряд бодрости. А может, у вас есть и другие интересные занятия? Напишите в редакцию, поделитесь впечатлениями. Это тоже доброе дело, ведь так мы помогаем друг другу сохранить здоровье и не падать духом.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **4 ОКТЯБРЯ**

Лето было жарким, потому я сначала не обратила особого внимания на повышенную потливость. Все потели. Но вот август принес прохладу, а все равно пот лился ручьем.

Недавно пришел очередной номер «Лечебных писем», 17-й, и в нем доктор Гаркуша как раз рассказала об этой проблеме. Меня насторожили некоторые симптомы, которые нашла и у себя. Решила, не откладывая, обследоваться. Терапевт сразу же отправила к эндокринологу, а тот обнаружил нарушения в работе щитовидной железы. Сейчас еще сдаю анализы, после которых назначат лечение. Надеюсь, все будет хорошо. Главное – вовремя!

От всей души благодарю специалиста Г.Г. Гаркушу. Не прочитай я ответ читательнице в рубрике «По вашим письмам», так бы и продолжала ждать у моря погоды. Все ее советы своевременны и необходимы.

Капитонова Н.Ф., г. Орел

В очередной раз убедилась в том, что «Лечебные письма» – не просто источник полезной информации о здоровье, но друг и советчик, который дарит надежду и радость.

В одном из последних номеров прочитала историю Татьяны Андреевны Артемовой из г. Серпухова о том, как она рассталась с ингалятором, с которым пришлось познакомиться после затяжного бронхита. Дело в том, что эта история – один в один случай моей мамы. Довольно долго я уговаривала ее бороться с астмой не только с помощью лекарств. Объясняла, что надо волевым усилием сделать все необходимое для укрепления общего здоровья, пыталась уговорить съездить в санаторий, на море. Она со мной соглашалась, но долго ничего не предпринимала. И вот это письмо в газете, как по заказу. Сначала прочитала его маме вслух, потом оставила на видном месте. Слава богу, помогло, пример читательницы оказался убедительным. Надо всегда бороться за здоровье! Мы составили план действий и надеемся, что у нас тоже все получится.

Спасибо редакции, а также читателям, которые делятся своим опытом исцеления, пишут такие чудесные истории. Желаем вам долгой и радостной жизни.

Бойцова Галина, г. Новокузнецк

Благодарю всех, кто создает нашу народную газету! Вот уже второй год нахожу здесь очень важные рекомендации, которые помогают не терять самообладания во время пандемии.

Здесь много подсказок, есть и рецепты борьбы с опасным новым вирусом. Если вы не знаете, что делать, чтобы не заболеть, и как себя вести, если все-таки заболели, то «Лечебные письма» помогут вовремя сориентироваться и не паниковать.

Белоглазова Светлана, г. Орел

Дорогие читатели и редакция «Лечебных писем», благодарю всех неравнодушных людей, откликнувшихся на мою просьбу о молитвенной помощи маме. У нее рак крови, письмо напечатали в №8 газеты. Сейчас маме намного лучше, она ожила.

Выражаю сердечную благодарность Букареву Юрию Викторовичу из Санкт-Петербурга, Ощепковой Нине Григорьевне из Перми, Жуковой Любови Григорьевне из Ханты-Мансийского автономного округа, Сафоновой Л.Д. из г. Конаково Тверской области, Алешину М.В. из Твери, Пущековой Е.С. из Холмогорского района Архангельской области, Васютиной Н.И. из г. Обь Новосибирской области, Сильверберг Людмиле из г. Сланцы Ленинградской области. Низкий поклон Зайцевой Татьяне Алексеевне из Санкт-Петербурга, которой я рассказала всю историю болезни. Спаси, Господи, батюшку Павла, священнослужителя из Украины! Было еще много писем, звонков.

Желаю вам всем света, тепла, доброты, нежности роз поутру, и много ласковых слов, и земной любви!

Адрес: Алене, 413092, г. Маркс, пр. Строителей, д. 26, кв. 61. Тел. 8-964-995-19-78

Очень часто читаю эту газету. Замечательно, что в наше непростое время вы умеете радовать людей, дарить надежду отчаявшимся, что неравнодушны к человеческим судьбам.

Желаю «Лечебным письмам» процветания, всем читателям и тем, кто трудится, собирая по крупицам материал, здоровья и счастья!

Нина Юрьевна, г. Ржев, тел. 8-963-853-61-35



ПОВЕРЬ В МЕЧТУ

Почему одни люди еще до пенсии выглядят стариками, часто и тяжело болеют, а другие в 70 и даже в 80 лет остаются бодрыми, активными, как молодые? И вообще, что такое старость? Есть ли какое-нибудь средство от нее?

Задумался об этом, когда гулял на свадьбе друга своей юности. Ему 68, невесте 65. Они танцевали и радовались, как молодые. Познакомились в санатории, потом больше двух лет встречались, стали жить вместе и наконец решили сыграть свадьбу. Чего я только не услышал по этому поводу от общих знакомых! Мол, зачем в таком-то возрасте? Просто смешно. Ладно бы, увлекся молодой женщиной, что еще понятно: седина в бороду – бес в ребро. Но к чему штампы в паспорте ставить? В общем, каждый понимал в меру своей собственной испорченности. Взрослые дети тоже были не в восторге. Ясное дело – будущие наследники. А друг мой влюбился по-настоящему. Может, впервые в жизни, ведь мы знакомы не один десяток лет. Живут в согласии, держатся за руки, светятся от счастья, и оба помолодели. Знаете, так бывает, когда встречаются родственные души! Не очень часто и необязательно в молодые годы, но упускать этот шанс нельзя.

Приведу другой пример. Коллега по бывшей работе моложе меня на 25 лет, после развода выглядел, как древний старик. Замкнутый, неопрятный, он ничем не интересовался и ничто не вызывало у него положительных эмоций. Вскоре тяжело заболел и умер, а мог бы еще жить и жить. Полная апатия – вот что такое старость, угасание! Понятно, что обстоятельства у всех разные, но нельзя же хоронить себя заживо. В жизни много интересного.

Некоторые читатели газеты пишут, что перестали смотреть телевизор, чтобы не расстраиваться из-за новостей. Конечно, новости о пандемии оптимизма не прибавляют, но есть и другие передачи. Мы с женой особенно любим о путешествиях. У нас мечта, которая помогает не падать духом в эти непростые времена. Когда снимут карантинные ограничения, хотим отправиться в большое путешествие. Пока работали, объездили почти всю страну, а вот за границей мало бывали. Когда вышли на пенсию, пришлось отказаться от поездок. Но в мире столько удивительных мест! Сейчас я подрабатываю, и мы откладываем деньги. Так что все возможно, было бы здоровье, а для этого необходимы стимул, интерес к жизни, чтобы испытывать удовольствие от нее. Неважно, какая у вас мечта, главное, чтобы она была. Это лучшее средство от старости.

И напоследок напомню вам, друзья, песню нашей молодости: «Мечты сбываются и не сбываются, / Любовь приходит к нам порой не та. / Но все хорошее не забывается, / А все хорошее и есть мечта».

Журавлев А.И., г. Нижний Новгород

ЧИСТЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Летом побывала у родственников на юге, и всего за 10 дней зубы заметно побелели, ногти окрепли, волосы стали гуще. Что за чудеса? Все дело в качестве водопроводной воды, которая у нас течет из старых, ржавых труб, да еще в ней мало кальция. И во многих регионах с ней те или иные проблемы. А мы еще удивляемся, почему так часто болеем!

Вода – основа нашего здоровья, ведь мы на 80% состоим из нее, и важно следить за ее качеством. Хотя бы пить надо чистую живую воду, в которой содержатся все необходимые минеральные вещества. Тогда, я думаю, некоторые недуги пройдут сами собой. Слышала, что с этим связаны кисты, полипы, разные опухоли.

В детстве недалеко от нашего дома в деревне бил родник. Мы с бабушкой ходили к нему. До сих пор помню вкус воды из того родника. Окончив школу, я уехала учиться в город и осталась там жить. В то время почти все пили сырую воду из-под крана, просто отстаивая ее и выливая осадок. А потом перестали, пришлось изменить привычку. Много было сообщений о том, что состав нашей воды оставляет желать лучшего, особенно ранней весной, когда тает снег и оживают болезнетворные микробы. Так что десятки лет я пила только кипяченую воду. А когда вышла на пенсию, стала читать «Лечебные письма» и узнала, насколько чистая живая вода важна для здоровья. Дочка с зятем покупают ее в больших бутылях, которые привозят прямо домой. Пустые забирают, а полные оставляют. Это удобно. Меня они тоже уговаривали заключить договор на доставку, но я опасаюсь лишний раз открывать дверь незнакомым людям – слишком много мошенников. Конечно, можно в магазине покупать, но и так тяжело нести сумки. Да и недешево получается в итоге, с нашей пенсией, и к пластиковым емкостям полного доверия нет.

Только в этом году сосед по даче показал мне родник неподалеку от нашего садоводства. Ведь сколько лет туда ездила, но не знала о нем! Как попробовала ту воду, сразу вспомнила вкус из детства. Теперь, когда бываю на даче, беру бидон и хожу к роднику. Начала на той воде настаивать травы для лечения по рецептам читателей и быстро заметила, что появились силы, самочувствие улучшилось. Место экологически чистое, рядом ни дорог, ни заводов, и это очень важно.

И еще одно недавнее мое открытие: в городе появились автоматы для продажи чистой воды. Раньше их не замечала, а тут увидела такой через двор от своего дома. Одна женщина любезно объяснила, как им пользоваться. Оказалось, все просто и недорого. Когда я не на даче, опять же беру эмалированный бидон и хожу за чистой водой для лечебных настоев. Она, конечно, не родниковая, но все же лучше водопроводной.

Можно еще готовить талую воду, как делают некоторые читатели, или настаивать ее на серебре. Хотя бы те полтора литра, которые необходимо выпивать за день! Желаю каждому из вас найти свой источник здоровья.

Данилова Н.И., г. Санкт-Петербург



ЦЕЛЕБНЫЙ ЛУКОВЫЙ СОК ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Наш край с незапамятных времен славится лучшим луком. Многие огородники, и я в том числе, с успехом лечат им самые разные болезни. Многие думают, что польза лука проявляется только тогда, когда этот овощ употребляют в пищу. Ничего подобного! Из него можно приготовить множество лекарственных препаратов как для наружного применения, так и для внутреннего.

Мама рассказывала, что раньше в деревнях лук заменял целую аптечку. Рецепты природного лекарства передавались из поколения в поколение, а часть из них дошла и до наших дней.

На мой взгляд, самое простое, что можно сделать из лука, – это сок. Хлопот минимум, зато все полезные свойства в сохранности. Очищенную головку можно натереть на мелкой терке, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Можно воспользоваться соковыжималкой. При этом желательно жевать жвачку, чтобы не залиться слезами. Луковую кашицу отжать через марлю – и готов сок. Вот несколько испытанных способов его применения.

- При камнях в почках и мочевом пузыре нужно пить свежий сок по 1 рюмке 3 раза в день, разведя его в стакане воды. Учтите, что при воспалениях почек вроде пиелонефрита луковый сок противопоказан!
- При кашле, простудных, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких луковый сок смешивают с медом в пропорции 1:1 и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.
- При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течение 3 минут 3-4 раза в день. Правда, луковые капли подойдут далеко не всем – тем, у кого слизистая нежная, лучше не рисковать или выжать сок из запеченного лука. Ядрености в нем поменьше, действует он мягче.
- Не самое приятное, но очень хорошее средство при перхоти, выпадении волос – втирание в кожу луковоro сока, разведенного соленой водой. Волосы будут пахнуть луком, так что запаситесь терпением, неделю придется потерпеть. Зато перхоть уйдет, волосы станут крепче.



Пичугина В.А., г. Суздаль

ЗАВАРКА ИЗБАВИТ ОТ НАСМОРКА

В детстве я часто болела. С ранней осени до поздней весны насморк был моим постоянным спутником. Какими только способами мама ни лечила мой многострадальный нос! Беда в том, что я категорически не переносила никакие капли. Любая попытка закапать лекарство заканчивалась неудержимым плачем.

Выручила меня бабушка. Вместо капель с «аптечным» запахом, который я терпеть не могла, она использовала обычный чай.

Она брала 2 ч. л. черного крупнолистового чая и заливала его 0,5 л крутого кипятка. Давала настояться и остыть до комнатной температуры. Очень важно, чтобы раствор был не горячий, но и не холодный, чтобы не травмировать слизистую оболочку носа. Я наливала немного заварки в ладонь, погружала в нее нос и медленно делала вдох. Потом так же медленно делала выдох. При вдохе гайморовы пазухи заполняются раствором крепкой заварки, а при выдохе вместе с раствором выходит и вся скопившаяся там слизь. Так как чай обладает противоинфекционными свойствами и укрепляет стенки капилляров слизистой носа, даже сильный насморк излечивается достаточно быстро.

Необходимо сделать как минимум десять вдохов и выдохов. Выполнять эту процедуру рекомендуется перед сном. Для лучшего эффекта для каждого следующего полоскания необходимо заваривать новую порцию.

Теперь я лечу чайным лекарством свою дочку, да и сама использую его, если закладывает нос. Каждый раз при этом добрым словом вспоминаю свою бабушку.

Финогеева Т.Н., г. Хотьково

СВЕКОЛЬНАЯ ПУДРА

Думаю, писать об огромной пользе свеклы как целебного продукта питания смысла нет, она известна всем. Для кишечника, печени, крови лучшего источника важных для них веществ трудно найти в наших условиях. Я хочу поделиться способом использования свеклы для лечения некоторых болезней не изнутри, а снаружи.

Каждую осень, собрав урожай, я в обязательном порядке делаю свекольную пудру. Для ее приготовления использую мелкие или деформированные плоды, которые не годятся для длительного хранения. Хотя в свекольной кожуре тоже много полезных веществ, в этом случае я от нее избавляюсь, так как иначе получится не пудра, а грубый порошок, а нам этого не нужно.

Итак, очистив примерно полкило свеклы (сразу большие количества делать неудобно), тру ее на мелкой терке и раскладываю тонким слоем на противне, выстланном бумагой для выпечки. У меня три противня, так что я могу все полкило высушить быстро и за один раз. Температуру в духовке выставляем на 60°, можно больше, но тогда надо открыть дверцу. Ставим противни и сушим свеклу, периодически ее вороша. У меня на это уходит около полутора часов. Следите, чтобы она не подгорела – цвет ее должен оставаться красным. После растираем ее в ступке, просеиваем, раскладываем тонким слоем и досушиваем в сухом помещении. На кухне слишком влажно, так что я ставлю противень с порошком на подоконник в гостиной, накрыв его марлей.

Готовый порошок храним в плотно закрытой стеклянной банке в темном месте.

У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ НЕДУГОВ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



Как можно использовать это замечательное средство?

- Если у вас кровят или воспаляются десны, насыпьте 1 ч. л. пудры в небольшую пиалу и добавляйте льняное масло по каплям так, чтобы получилась густая кашица. Берите ее чистым пальцем и втирайте в десны. После этого ничего не пейте полчаса. Слюну можно спокойно сглатывать, средство абсолютно съедобное. Делайте так дважды в день недельным курсом. Улучшение будет заметно уже на третий день.
- Смешайте 1 ч. л. свекольной пудры с 1 ст. л. хорошей жирной сметаны и мажьте кожу, если у вас есть темные мешки и отеки под глазами. Свекла улучшает кровоток, а сметана смягчает и питает кожу.
- Отожмите сок небольшого огурца, смешайте с 1-2 щепотками свекольной пудры, капните немного водки (это консервант). Этим лосьоном с помощью ватки протирайте лицо дважды в день, если у вас есть прыщи, сухие пятна, шелушение, да и просто для того, чтобы кожа была матовой и упругой.
- Сухой свекольной пудрой присыпайте промежутки пальцев на ногах, если появляется грибок или ноги сильно потеют. Можно смешать ее с крахмалом или содой. Поверх наденьте старые плотные носки, какие не жалко, так как они покрасятся.

Само собой, эту же пудру можно использовать как витаминную добавку и натуральный краситель в любые блюда – супы, соусы, выпечку.

Кречетова М.С., Вологодская обл., г. Сокол

СОХРАНЯЙТЕ ЦЕДРУ

Мой совет внесезонный, но решила написать в конце лета, потому что как раз сегодня пересыпала в банку насушенную лимонную цедру. Этим летом часто приезжали гости на дачу, по традиции готовили шашлыки. Мы предпочитаем делать простой маринад с луком и пряными травами на лимонном соке, никакого кваса, пива, кефира. Лимонов ушло за лето много, и каждый раз перед тем, как выжать из них сок, я обязательно на мелкой терке снимала тонкую желтую цедру. Конечно, перед этим лимоны хорошо мыла. Так что за лето у меня, кроме огородных растений и ягод, набралась почти полулитровая банка сушеной цедры. Кажется, что мало, но этого хватит надолго. К тому же цитрусы мы стараемся покупать круглый год, так что запас цедры – не только лимонной, но и мандариновой, апельсиновой, грейпфрутовой – всегда пополняется.

Обычно ее используют только в кулинарии как ароматизатор для соусов, супов, выпечки. Я нахожу цедре немало других целебных применений.

- Цедра очень богата антиоксидантами, микроэлементами, в ней сохраняется часть эфирных масел. Все эти соединения хорошо борются с воспалениями во рту. Нужно взять 1 ч. л. цедры, залить половиной стакана кипятка, дать настояться полчаса, процедить. Этой водичкой полоскать рот после каждой еды в течение дня.
- Хорошо помогает масло, настоянное на цедре. На 1 часть сушеной цедры любых цитрусов берется 3 части масла. Настаиваем в стеклянной баночке в темном месте 14 дней, процеживаем. Втираем это масло в десны, смазываем им кожу при появлении сыпи. Но, если у вас аллергия на цитрусы, вам это средство не подойдет.
- При кашле берем 1 ст. л. меда, 1 ч. л. цедры, по щепотке молотых корицы и гвоздики. Смешиваем и едим это средство по 1 ч. л. трижды в день до еды, запивая водой.
- Я добавляю сушеную цедру в горячую воду при ингаляциях, если заложен нос, вместе с каплей мятного масла и несколькими каплями эвкалиптовой настойки. Нос пробивает быстро.
- Смазывайте темные пятна на коже водочной настойкой – на 1 часть цедры 5 частей водки. Только помните, что после этого нельзя подставлять кожу солнцу, так что не делайте этого, если собираетесь на улицу.
- Летом цедра помогает унять зуд от укусов мошки и комаров. Сделайте кашицу из цедры, соды и небольшого количества воды, смажьте место укуса и дайте подсохнуть. Все осыпется потом само, смывать необязательно.

Николаева С.О., г. Томск

ГРИБНАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ СЕРДЦА

Я уже много лет не пью спиртного – бурная веселая молодость к сорока годам дала о себе знать, появились проблемы с желудком и печенью. Даже вино по праздникам не употребляю. Исключение делаю только для некоторых лечебных настоек. Только потому, что принимаются они в очень малых количествах и в разведенном виде. Водные настои и отвары не всегда позволяют извлечь из растений необходимые полезные вещества, а спирт позволяет это сделать.

Этот год удачен на грибы, особенно хорошо идут белые, самые любимые в нашей семье. Не знаю, как долго продержится грибная погода, иногда она продолжается аж до октября, так что время еще есть. Если в вашей местности растут белые грибы (боровики) и вам удастся собрать несколько штук, очень рекомендую приготовить целебную настойку по моему рецепту. Она полезна для укрепления сердца, сосудов, это хорошее подспорье в снижении риска тромбозов.

Полкило грибов очистить от мусора, хорошо промыть. Я после этого еще замачиваю в холодной соленой воде на 20 минут. После откидываю на дуршлаг, даю стечь воде и ломаю грибы на небольшие куски. Укладываю в стеклянную литровую банку, заливаю стаканом водки, добавляю 4 ст. л. кипяченой воды, 1 ст. л. меда. Закрываю и ставлю в темное место на 2 недели. Раз в 3 дня банку встряхиваю. После процеживаю в чистую бутылку с завинчивающейся крышкой и храню в шкафу.

Принимаю эту настойку по 0,5 ч. л. в 10 ст. л. воды дважды в день – за полчаса до обеда и ужина. Курс – неделя, потом неделя – перерыв. Каждый сезон повторяю 2-3 курса.

Ставрохин М.С., г. Рязань

Цитата

Очарование – это красота в движении.

Готхольд Лессинг

ТАБЛЕТОЧКИ ДОБРА

В прошлом году я писала в нашу любимую газету о том, что стараюсь не принимать таблетки, предпочитаю травы. Вот и нынешним летом заготовила клевер, зверобой, ромашку, иван-чай, насушила огородного укропа и мелиссы. А еще исцеляют добрые отношения с людьми, взаимные симпатии, которые радуют, окрыляют душу. Называю их «таблеточки добра».

Вот, к примеру, вспомнилось 13 апреля. Был удивительно солнечный, теплый и тихий день. Я пошла на прогулку в лес, на свою заветную полянку с удобным пеньком. Выполнив комплекс упражнений для глаз, ушей, рук, стала любоваться природой. Изумрудная зелень хвойных деревьев, чистое голубое небо, и над головой летают разноцветные мотыльки, радуясь погожему деньку. А взглянув под ноги, изумилась: проклюнулись первые подснежники – милые, нежные. Не сдержалась и нарвала небольшой букетик. Домой возвращалась в прекрасном настроении.

На пути из леса я часто вижу старенькую женщину. В хорошую погоду она сидит на лавочке у ворот своего дома. Видимо, у нее больные ноги, она никогда не прохаживается. Мы с ней не знакомы. В тот момент стало так ее жалко, и я подумала, что здоровье мое, конечно, далеко не идеальное, но все-таки еще могу совершать прогулки на природу и этим счастлива, а вот женщина лишена подобного удовольствия. И тут, несмотря на свою природную застенчивость, я подошла к ней с приветствием и отделила половину лесного «сокровища». Какая добрая улыбка осветила ее лицо! И мне самой стало приятно от своего неожиданного порыва.

В прошлом году получила интересное письмо от мужчины из Томской области. Одинокий, 75 лет. Предложил знакомство с продолжением. Ну что ему ответить накануне своего 80-летия? Отказ я смягчила – нашла в нашей газете несколько подходящих адресов и вложила в письмо. Еще положила в конверт небольшую иконку. Захотелось помочь человеку. В то время еще был жив мой младший брат, такой же одинокий, почти ровесник незнакомца. Брат не дожил 2 дня до 74 лет. Мужчины, постарайтесь избавиться от одиночества, найдите себе женщину-спасительницу! Я сама в 62 года вышла замуж за одинокого мужчину 66 лет. Без лишней скромности могу сказать, что продлила ему жизнь на 16 лет, он прожил почти 82 года. А без меня просто заморил бы себя голодом. Был настолько трудолюбив, что, увлекшись работой, забывал про еду. Прошло 2 года... Сегодня мы с сыном ездили на кладбище, и букет его любимых гладиолусов украсил могилу. Муж оставил о себе самые добрые воспоминания.

Очень много писем получаю от читателей и этому рада. Значит, мои «творения» нравятся людям. Очень развеселил мужчина из Санкт-Петербурга. Он откликнулся на письмо «Подари мне ласковое слово», которое напечатали в «Лечебных письмах». Там я обронила фразу: «А не улететь ли мне на запасной аэродром?» Так он написал: «А прилетайте ко мне, у меня квартира, дача…» Опять же дала ему адрес хорошей знакомой, одинокой женщины. Но, видимо, ничего не состоялось, иначе она бы мне сообщила.

А Нина Поликарповна Комиссарова из Екатеринбурга подарила мне много «таблеточек добра». Несмотря на почтенный возраст – 85 лет, она творит добрые дела и оправдывает свою боевую фамилию. Выписывает много интересных журналов, газет и регулярно высылает мне. Именно от нее я узнала о «Лечебных письмах». В голове моей сейчас зреет хороший план. После дождей в лесу пошли грибы: белые, красные, лисички. Постараюсь организовать ей посылочку с нашими деликатесами.

И еще хочется рассказать об одной замечательной женщине – Нине Николаевне Шиловой из Мурманской области. В прошлом она преподаватель вуза, сейчас на пенсии, ей 70 лет. Давно развелась, а единственный сын живет на Украине. Узнав из писем о нашем с сыном скромном достатке, эта неравнодушная женщина организовала нам просто фантастическую посылку. Не знаю, как только донесла ее до почты. Там было все: от сладостей и рыбных консервов до писчей бумаги, конвертов и ручек. Даже вложены защитные маски, влажные салфетки. Нина Николаевна – заядлая путешественница. Каждое лето с группой друзей совершает турпоходы по своему северному краю. У нее такой девиз: «Лучше быть в лесу, чем сидеть на диване». Я благодарна этой потрясающей женщине и желаю ей здоровья, личного счастья!

Очень хорошо обмениваться друг с другом «таблеточками добра». Это делает нашу жизнь интереснее и веселее!

Адрес: Савельевой Лилии Николаевне, 612743, Кировская обл., г. Омутнинск, пер. Громовой, 6

НА ПРОГУЛКУ – С ФОТОКАМЕРОЙ

Внуки долго допытывали меня, что бы я хотела получить в качестве подарка на день рождения. Для меня главное – чтобы родные были здоровы, и лучшего подарка нет. Но ребята все выспрашивали, и я в конце концов им сказала: «Подарите фотоаппарат».

Только в ранней молодости у меня был простенький «ФЭД», но потом куда-то пропал. А ведь иногда замечаешь такие интересные моменты! Потом жалеешь, что их никак не запечатлеть. И вот на праздник я получила коробочку с легкой, простой в использовании (мне внучата все объяснили) и в то же время надежной фотокамерой. Первые фотографии сделала на юбилее сама. Радовалась как ребенок, когда увидела их потом на экране дочкиного компьютера. С тех пор со своим фотоаппаратом, можно сказать, не расстаюсь. Подруги и соседки по даче стали называть меня «папарацци» за то, что и по участку, и в лес хожу, как репортер, с камерой.

Особенно нравится делать снимки природы в режиме приближения – на камере есть специальная кнопка. Можно снимать самые мелкие детали. Все цветы на даче перефотографировала. А в ботаническом саду, в Адлере, куда ездила в начале августа, подлавливала насекомышей, бабочек. Так здорово получается! Иногда и не скажешь, что снимки сделаны в наших краях. Как будто джунгли экзотические. Надеюсь еще сделать хорошие пейзажные снимки в путешествиях.

Благодаря подарку внуков у меня появился новый интерес. Думаю, это пошло на пользу. Ведь я стала больше гулять, подмечать какие-то вещи,



на которые раньше не обращала внимания, по-другому смотреть на окружающее. Полезно и для тела, и для ума, памяти. Так что, если у вас есть фотоаппарат, используйте его не только на семейных праздниках. Чаще выбирайтесь на природу, тренируйте зрение и внимание.

Гахарова Г.Б., г. Краснодар

ЯРКИЕ КРАСКИ МИНУВШЕГО ЛЕТА

Все реже светит солнце, все чаще дожди. Жалко ушедшего лета. Но оно оставило частичку себя в красных помидорах, сочной оранжевой моркови, бордовой свекле, желтой круглой тыкве.

Когда выложишь овощи на стол, невольно залюбуешься разнообразием красок, совершенством форм. У меня на кухне висит большой натюрморт с овощами. Но тот, что на столе, ничуть не хуже. Даже жалко разрушать такое великолепие, но надо. Пусть энергия лета, подарившего все эти овощи, послужит нам, людям! Ведь мы трудились, выращивая урожай.

Очень люблю делать из овощей консервированное ассорти «Лето в банке». Кладу в банку и красные помидоры, и зеленые огурчики, и светло-желтые кабачки, и перец разных оттенков, и морковку. Еще добавляю 1-2 цветочка календулы или настурции. Получается красиво!

О пользе овощей, способах их приготовления можно написать целую диссертацию. Я только скажу, что на моем самочувствии особенно хорошо сказываются морковный, свекольный и тыквенный соки с медом. Они дольше хранятся, очень вкусны и действительно наполняют организм энергией.

Готовя овощные блюда, почувствуйте себя волшебниками. Да, творцами-волшебниками! Ведь вы дарите самое главное в жизни – здоровье себе и своим близким, а еще – частицу ушедшего лета.

И второй дружеский совет. Занимаясь творчеством на кухне, не доводите себя до сильной усталости. Во всем нужна мера. Прислушивайтесь к своему организму, тогда и жизнь во всем ее многообразии будет в удовольствие.

Газета наша замечательная. Можно было бы, конечно, сделать цветной одну страницу. Но это не так важно. Главное – чтобы люди захотели заниматься своим здоровьем, а не ждали, пока жареный петух клюнет. Ведь тогда даже самые замечательные рецепты уже не помогут.

Человеческий организм – такое чудо! Все предусмотрено, все отлажено. А если случится где-то сбой, сразу включается защитная система, и организм начинает сам себя восстанавливать. Прислушайтесь к нему и помогите, если надо. Полюбите себя, берегите и укрепляйте самое драгоценное – здоровье. Настраивайте себя на долгую жизнь, полную удивительных открытий, ярких впечатлений.

Сидорова Валентина Викторовна, Владимирская обл., г. Ковров

ЛЮБИМЫЙ УГОЛОК ПРИРОДЫ

У каждого человека есть, наверное, любимый уголок природы. Для одних это деревья в парке или цветущий сад. Для других – озеро или пруд под тенистыми вязами.

У нас много таинственных мест. Среди них и берега тихой, задумчивой реки Демы, воспетой писателем С.Т. Аксаковым. Тихие заводи, роскошные луга… В один из теплых дней мы с сестрой и ее внучатами отправились на рыбалку.

Было раннее утро с сиреневым разливом зари. На зеленых берегах реки нам улыбались ромашки, мигая белыми ресничками. Над ними заликовало пернатое население лугов, стало звать любимое солнышко. Солнце любят все: деревья, птицы, люди. Песенная радость влилась и в наши души.

Когда мы подъезжали к берегу, вспугнули утиное семейство. Шлеп-шлеп – шустрые утята, симпатяги, вслед за мамой удирали в камыши.

На берегу Демы растут цветы-близнецы с желтыми головками. Их девичий хоровод пристально смотрится в водяное зеркальце. А некоторые модницы зашли подальше в воду полюбоваться собой. Не вытерпела я, сорвала одну сестричку и вскоре пожалела. Обиделась она – быстро завяла, потеряла свою природную привлекательность.

Клев рыбы был плохой, но кошкам мы наловили. После рыбалки нам ничего другого не оставалось, кроме как высадиться на берег и отдохнуть у реки. Вскипятили на костре чай с листочками дикой смородины, ежевики, шиповника. И с упоением слушали звуки природы. Это особенная музыка. Куковала кукушка, квакали лягушки, стремительно переплывала реку ондатра. Потом суетились крикливые чайки и камнем падали в воду, стараясь поймать себе что-то на обед.

Мы сидели у костра, подбрасывая дровишки. С одной стороны нас обнимала полукольцом река, а с другой – луга. Трава была скошена, и возвышались стога сена, пахнущие свободой. На лугах – заросли шиповника. Мы насобирали его плодов. Зимой будем пить с ними чай. Вряд ли где больше витамина С, чем в шиповнике. Он богат и другими полезными веществами. Не зря его называют копилкой витаминов.

На обратном пути любовались рекой. На ее светящейся глади отражались облака. И заросли тальника смотрелись в воду. Серебрились еще не опавшие листочки ивы. Вдоль берегов растут и камыши, которые сторожат реку. Они тихо переговариваются: одна камышинка с другой, другая – с третьей.

Мы ехали на лодке и тихо напевали: «Эх, Дема, Демушка, тихая река! До чего ж ты, Демушка, сердцу дорога».

Михайлова Людмила Ивановна, Башкортостан, г. Давлеканово

Цитата

Не изнурять ты должен тело твое, а стараться пищи, питья, упражнений в меру давать ему, дабы тело укреплялось, не зная излишеств и лени.

Пифагор

ТАЕЖНЫЙ СИРОП В ПОМОЩЬ ЛЕГКИМ

Мы живем в глуши, в Сибири. Природа здесь необыкновенной красоты, а тайга – наша аптека. Испокон веков все болезни легких лечим при помощи елок и пихты. Как только кто-нибудь из домашних начинает кашлять, в ход идет сироп:

1 кг еловых или пихтовых веток сварить в 3 л воды, процедить. К 1 л отвара добавить 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (30 г прополиса настаивать в 100 г спирта). Смесь нагреть до 40° (чтобы мед не утратил свои свойства, перегревать смесь нельзя), охладить и разлить по бутылкам, хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Сироп этот богат витаминами, очень хорошо действует на всю дыхательную систему, даже при астме заметно помогает.

Антонова Валентина, Кемеровская обл.

СЛУЧАЙ ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Расскажу вам о лечении гепатита, переходящего в цирроз печени. Много лет у меня наблюдалась больная с циррозом печени. Через год приезжает на осмотр – печень значительно уменьшилась в размерах, анализы в пределах нормы. Самочувствие больной удовлетворительное, желтухи нет, кожный зуд не беспокоит, настроение хорошее, сон и аппетит тоже. Спрашиваю: «Чем лечились?» Она мне отвечает:

«Муж нарвал мешок володушки, я ее высушила. Накладывала полную полулитровую банку, заливала горячей кипяченой водой и через каждый час пила понемногу. Делала так ежедневно.

Одновременно соблюдала режим питания. Пища обезжиренная, отварная, паровая. Овсяный кисель, каша овсяная, пшеничная. Из мяса – только телятина. Еще творог, молоко. Из овощей – свекла, морковь, топинамбур, укроп, петрушка. Исключила все жареные блюда, копченые, жирные.

Иногда вместо володушки пила настой репейничка азиатского (в простонародье – репешок).

Брала 1 ст. л. измельченного репешка (можно с корешками), заливала 200 мл горячей воды, ставила в теплое место на 1 час, затем пила по половине или трети стакана натощак. Можно заваривать его и в термосе».

Протасова Евгения Алексеевна, г. Кемерово

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

У всех есть какие-то болячки. Одни уже проявились, а другие еще дремлют. А бывает, что болячка проявляется, но мы не обращаем на нее внимания. Лечиться надо вовремя! И главное при этом – вера в то, что у вас все получится. Поможет не этот рецепт, так другой. Казалось бы, одно и то же заболевание, но кому-то помогли соль с медом, а кому-то – настойка алоказии.

Рецептов множество, и важно выбрать из них именно тот, который подойдет вам. На себе убедилась, что если делать упражнения под приятную музыку, то выздоровление идет быстрее. Еще убедилась, что хорошо работают некоторые рецепты для укрепления зубов и десен.

- Смешать 1 ст. л. настойки аира и 1 ч. л. настойки прополиса. Взять в рот и держать подольше. Можно наклонить голову сначала в одну сторону, потом в другую, чтобы лучше омывались верхние и нижние десны.
- На ватку насыпать мелкой соли и почистить ею зубы. А можно намочить указательный палец, обмакнуть в соль и помассировать десны. Одновременно почистятся и зубы.

Рецепты эффективные, но делать это нужно регулярно, 2-3 раза в неделю, можно чередовать.

В рубрике «Люди добрые, помогите» часто просят совета от экземы, зуда. А ведь люди присылают в газету много рецептов. Попробуйте настой чистотела и череды или листьев березы, черной смородины. Деготь березовый тоже помогает. Или надавите ягоды калины и смазывайте соком проблемные места. Одновременно хорошо пить настой из листьев черной смородины, из овса. А напар хвои чистит кровь. Ведь прежде всего надо как-то выводить из организма всю дрянь. Для очищения на ночь хорошо выпить таблетки активированного угля: 1 таблетка на 10 кг веса, то есть если ваш вес 50 кг, то пейте 5 таблеток, а если 70 кг – то 7. Но уголь предварительно надо растворить. Я беру в рот таблетки и немного воды, а когда почувствую, что уголь во рту растворился, глотаю и еще запиваю водой.

На хворь надо воздействовать и снаружи, и изнутри. В одном из интервью писательница Дарья Донцова, у которой было онкологическое заболевание, сказала: «Упритесь рогом и верьте, что вы победите. При этом действуйте».

Адрес: Васько Татьяне Евгеньевне, 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

ДЫШУ БЛАГОДАРЯ ПРОПОЛИСУ

В детстве меня мучили полипы в носу. Врач неоднократно их удалял, но они опять вырастали. А вот недавно, отдыхая у родственников в деревне, узнал очень простой рецепт борьбы с этим недугом.

Возьмите небольшой кусочек прополиса (размером с орех фундука), положите его в жестяную баночку и поставьте на медленный огонь. Как только из баночки пойдет дым, снимите ее с огня и осторожно, чтобы не обжечься, вдыхайте этот дым попеременно правой и левой ноздрей. Проводите процедуру утром и вечером в течение недели, потом перерыв на месяц, и повторите.

Мне такое лечение помогло избавиться от полипов, дышу теперь свободно, чего и вам желаю!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 6, кв. 1



САМОЕ ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Если человек плохо ходит в туалет, если живот у него выше носа, пусть попробует очистить кишечник. Когда мы режем годовалого поросенка и готовим кишки для колбас, сколько из них всего выскребаем! А человек, проживший 50-70 лет? Там столько всего, что пища уже плохо всасывается. Клизмы не всегда удобны, а слабительные прогонят только то, что сверху. Значит, нужно приготовить такое средство.

Взять по 50 г кураги, изюма, инжира и листьев сенны. Все фрукты помыть, добавить сенну и залить 300 мл крутого кипятка. Через 2-3 часа, когда трава набухнет, пропустить все через мясорубку. Получится каша. Есть ее по 1 ст. л. (без верха) 1 раз в день, лучше в 5-6 часов вечера, чтобы утром успеть на работу и чтобы средство не начало действовать, когда вы в дороге (не замедлит ни на минуту).

Через 10 часов эффект будет поразительный. Выйдет столько всякой гадости – сами увидите! Этот состав можно разделить на двоих. А мало будет, так добавить.

Сергиенко Тамара Матвеевна, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Кулешовка

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Ивновь пишу вам свои рецепты, проверенные временем.

● **От температуры.** Хорошо протирать все тело настойкой березовых почек. А на лоб накладывать тряпочку, смоченную разведенным уксусом.

● **От кашля.** Добавить по 1 ст. л. меда и водки в стакан чая и выпить на ночь. Или натереть редьку на терке, отжать сок и смешать пополам с медом. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Если делать компресс, то через день.

● **От остриц (глистов).** Делать клизму: на 0,5 л воды 1 ч. л. соды. Хорошо помогает детям, но можно и взрослым. При этом чаще менять плавочки и постель.

● **От лямблий.** Еще в детстве я пила березовый деготь: капала 2 капли на сахар и съедала. Принимать 2 раза в день в течение 10 дней. Мне помогло.

● **От ожога.** Вскипятить 0,5 стакана подсолнечного масла, немного остудить, добавить 10 таблеток анальгина и 10 таблеток стрептоцида (таблетки хорошо растолочь), все перемешать, нанести на бинт, положить на ожог и забинтовать.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Малашенко Нине Петровне, 658969, Алтайский край, п. Малиновое Озеро

ЧАЙ «ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ»

Посылаю вам свои рецепты от разных недугов.

● Если жизнь не в радость из-за простуды, озноба, берите скорее кружку и наливайте горячий чай. Добавьте туда по 1 ч. л. меда и малинового варенья, чуточку красного перца и 1 ст. л. водки. Выпейте горячим, утеплите ноги и устраивайтесь около телевизора. Ноги должны «гореть». Как пройдет простуда, даже не заметите.

● Усталости как не бывало. Каждое утро я выпиваю настой овса. Готовлю его с вечера. Беру неочищенный овес, размалываю его в кофемолке, насыпаю в термос 1 ст. л. и заливаю стаканом кипятка, а утром процеживаю и пью. На весь день организм обеспечен необходимым набором питательных веществ. Так я могу вообще ничего не есть, кроме фруктов. Хорошо бы еще утром съедать хотя бы 1 ст. л. меда – и можно забыть про хроническую усталость.

● От полипов в носу. Перемешайте в равных частях свежий сок чистотела и ромашки, закапывайте в нос по 2-3 капли утром и вечером. Или сделайте турундочки, смочите их в соке и введите в ноздри на 1-2 минуты. Процедуру повторяйте раз в день в течение недели.

● Для профилактики простатита. Каждому мужчине старше 50 лет рекомендуется съедать 1-2 ч. л. цветочной пыльцы в день.

Будьте все здоровы!

Флиссак Нина Федоровна, г. Хабаровск

ТРАДЕСКАНЦИЯ – КРАСИВА И ПОЛЕЗНА

Не так давно мне дали несколько веточек традесканции. Я их посадила в горшочек. И вот буквально за полгода небольшие побеги превратились в шикарный ветвистый куст. Растение неприхотливое и растет как на дрожжах. Даже если оторвешь несколько листочков (для лечения!), то тут же образуются новые побеги.

А ценность традесканции в том, что она очень хорошо обеззараживает и заживляет.

- Если вдруг какой-то порез на коже или чирей появится, то прикладывала листья традесканции, фиксируя повязкой. Фурункулы и раны быстро заживали.
- Когда першило в горле или начинался насморк – делала отвар. Измельчала листья и стебли традесканции, 2 ст. л. сырья заливала 1,5 л кипятка, выдерживала на слабом огне 2 минуты, остужала, полоскала горло и промывала нос.
- От кашля помогала смесь из 50 мл свежего сока традесканции, 1 ст. л. порошка прополиса и 100 мл кагора. Настаивать 2 недели в бутылке темного стекла. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.



Юнина И.И., г. Ейск

ПОРТУЛАК СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Вы знаете такое растение, как портулак огородный? Даже небольшая порция салата из портулака позволяет надолго забыть о чувстве голода. Этим летом я его часто использовала, поэтому похудела без особых усилий. А вкус у портулака очень приятный, ела его и наслаждалась.

Но главное, есть в этом растении такое вещество, как омега-3. Обычно оно в большом количестве содержится в дорогостоящих сортах рыбы, а тут и тратиться не надо – бери портулак, который растет повсюду, и пользуйся! А омега-3 – очень важное вещество: оно предотвращает появление сердечно-сосудистых заболеваний, снижает уровень «плохого» холестерина в крови.

Но не советую разводить портулак у себя в саду, т.к. это злостный сорняк: он быстро захватит весь дачный участок.

Я охотно открою вам тайну: название этого загадочного растения произошло от латинского portula, что означает «воротца». Почему воротца? Да потому что открытая семенная коробочка растения напоминает малюсенькие распахнутые ворота, и за сезон одно растение портулака выдает несколько сотен семян. И все они успешно прорастают. Представляете, сколько получается портулака?

У меня все решилось само собой – на берегу реки, что неподалеку, есть большие куртины портулака. Вот там я и собираю это растение. Портулак очень выручил меня – помог снизить уровень «плохого» холестерина. А получилось это так: я, сдав анализы крови, вдруг обнаружила, что холестерин зашкаливает. И, по указанию врача, должна была принимать таблетки. А мне, как вы понимаете, хотелось найти альтернативу лекарствам. Вот тут-то портулак и пригодился!

Потом, спустя несколько месяцев, сдала анализы повторно. И очень порадовалась – показатели значительно улучшились.

Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. измельченных сухих листьев портулака, прокипятить 15 минут, перелить в термос и настаивать 1,5 часа. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до приема пищи.

Илькова И.И., г. Кондопога

ОЧИЩАЕМ ПОЧКИ ОТ ПЕСКА

Несмотря на все новинки, которые предлагают фармацевты, использование растений по-прежнему не теряет своей популярности. Но тут, я вам скажу, каждый должен найти свою травку. И порой приходится перепробовать много средств!

Так было и у меня, когда в почках обнаружили песок. Я тогда и хвощ пробовала, и толокнянку, но особого улучшения не отметила. Зато был отличный эффект, когда воспользовалась можжевельником. Не зря пишут, что он налаживает обмен солей в организме и очищает почки. Лучшего помощника для почек не придумаешь!

Чтобы избавиться от песка в почках, нужно измельчить 2 ст. л. плодов можжевельника, добавить 2 ст. л. натертой лимонной корки, залить 1 л белого вина и настаивать 10 дней, пить по 20 мл 3 раза в день.

Ашкина П.И., г. Жуковский

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО ЖКТ

Суровая правда такова, что к семидесяти годам практически каждый человек тащит на себе груз каких-нибудь заболеваний. Хорошо, если их парочка, а если значительно больше?

Вот и моей свекрови из-за букета возрастных недугов приходилось чуть ли не горстями принимать прописанные лекарства. Но кишечник не выдержал такого напора – началась диарея. И тогда, чтобы наладить работу ЖКТ, ей посоветовали пить отвар коры черемухи. Так мы узнали, что черемуха обладает сильным закрепляющим действием (так в старину лечились от дизентерии). Достать кору проблемы не составило – у соседей по даче растет черемуха: они-то и стали поставщиками ценного сырья.

Надо взять 1 ст. л. коры черемухи, залить 0,5 л кипятка, выдержать на умеренном огне 15 минут. Настоять 8 часов. Принимать натощак каждое утро по 1/2 стакана.

Алексеева Е.И., г. Суздаль

АРБУЗНЫЙ СЕЗОН

Начался сезон арбузов. И это не только вкусная еда, но и мощное лечебное средство. О том, что арбуз является мочегонным, знают многие, но, увы, эти свойства не всегда проявляются.

Напишу про свой опыт. Врачи установили у меня много сердечных заболеваний, включая атеросклероз. Среди прочего пришлось принимать и несколько мочегонных средств. Таблетки я принимала аккуратно, ровно в 6 часов утра. Тем не менее отеки в ногах после каждого курса появлялись. Приходилось ложиться в больницу дважды в год. Там делали внутривенные уколы и капельницы, и тогда в сутки выходило до 3 л жидкости. Естественно, отеки спадали. Так продолжалось около 5 лет. Мне это очень надоело, да и чувствовала себя отвратительно. Последнее время даже ходить самостоятельно не могла. И я себе сказала – хватит!!! Буду искать народные средства. Остановилась на арбузах.

Сначала я его ела вместе с мочегонными таблетками – пользы никакой. Тогда я решила принимать его отдельно. И тут он проявил свои способности. Урина стала выделяться нормально, приобрела соломенный цвет, а не как вода, отеки постепенно спали.

Арбузы я стала есть отдельно от всех продуктов, между завтраком и обедом, и это оказалось главным при лечении арбузом. А то ведь многие едят его с хлебом и прочей пищей.

Но арбуз – не только мочегонное, он также лечит сердце за счет калия, магния и др. микроэлементов.

Среднего арбуза мне хватает на 4-5 дней. Вот уже в течение 3 лет никаких отеков. По квартире хожу самостоятельно. На улицу выхожу с палочкой, так как боюсь упасть. Таблетки не принимаю, только иногда проглочу что-то от аритмии. А травы я и раньше заваривала и пила.

Сейчас арбузный сезон, и можно есть арбуз сколько угодно. Мои дети запасают его на зиму – в основном замораживают. Подвешивают в сетке (месяц точно держится хорошо). Немного маринуют. Сушат корки. Хватает его до следующего сезона.

Так что арбуз любит одиночество. Если у кого-то не получается лечение, значит, что-то арбузу «не нравится». Может быть, эффекту мешают какие-то таблетки или еще что? Возраст у меня солидный, но я ищу и нахожу. Ищите и вы.

Кормухина Антонина Васильевна, Тюменская область, г. Сургут

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПОРОВ

Я пенсионерка, живу одна. Стараюсь вести здоровый образ жизни, не ищу экологических и сверхцелебных трав и продуктов, все нахожу в родных полях, лесах, саду, в магазинах и на рынке. Много десятилетий собираю рецепты народной медицины, пользуюсь ими, ищу что-то для себя и своих болячек.

По просьбе одной из читательниц сообщаю, как избавиться от хронического запора, ведущего к нарушению обмена веществ и самоотравлению организма, что, в свою очередь, проводит к другим тяжелым последствиям.

Прежде всего, надо вести активный образ жизни, больше ходить и вообще двигаться. Проснувшись утром, сделать в постели несложную гимнастику: притянуть колени к груди и, держась за них руками, качаться, собравшись в комок, на спине, разводить колени в стороны, сделать «велосипед», «ножницы», потягивание. Затем, согнув ноги и расслабившись, сделать массаж живота круговыми движениями ладоней по часовой стрелке, начиная от пупка, затем все более и более увеличивая круг – к бокам, затем в обратном порядке от боков к пупку. И так несколько раз. Закончили поглаживания – переходим к продавливанию живота четырьмя пальцами ладони и кулаком, нажимая от правого подреберья и кончая низом живота, по часовой стрелке. Делать с усилием, чтобы наладить кровообращение в животе.

Встаем, берем в рот чайную ложку растительного масла и сосем его, как конфетку, до жидкого белого состояния. Очистив рот и слюнные железы маслом, выплевываем его в унитаз. Теперь пьем 1 стакан бутилированной воды, не кипяченой, комнатной температуры. Через полчаса выпиваем 1 ст. л. нерафинированного растительного масла, через 15 минут завтракаем.

Правильно питаться – значит учитывать состояние своего организма, думать, заботиться, тревожиться о нем, питаться понемногу, но часто, в промежутках пить травяной сбор и чистую воду.

Полезны при запорах: черный хлеб, мед, нерафинированные растительные масла, орехи, семечки, овощи (в том числе запеченные), фрукты, кисломолочные продукты, теплые супы, муссы, джемы и повидло (в них много пектинов), много зелени, отруби.

Избегать: жареного, копченого, жирного, острого, кофе, шоколада, газировок, майонеза и других покупных соусов, колбас и всего, что содержит консерванты и нитриты.

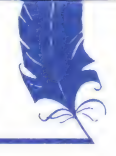
Питаться просто. Больше пить воды, кефира. В кефир можно добавлять ложку растительного масла и зелень.

Слабительные средства: корень ревеня, кора и плоды крушины, жостер, сенна, семя льна, семя подорожника, семя репейника, сливы.

Сопутствующие средства: тмин, цветы бузины черной, плоды фенхеля, плоды аниса, корень солодки, корень алтея, корень девясила, корень дягиля, тысячелистник, крапива, корень одуванчика.

Успокоительные, снимающие спазмы средства: ромашка, мята, мелисса, корень валерианы. Все травы использовать живые, а не в пакетах.

- Делать слабительный чай, включающий одно слабительное, одно-два сопутствующих и одно успокоительное средство. Например: кора крушины – 3 ст. л., трава тысячелистника – 1 ст. л., лист крапивы – 2 ст. л., лист мяты – 1 ст. л. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Или: лист сенны – 3 ст. л., плоды аниса – 1 ст. л., корень солодки – 2 ст. л., лист мяты – 2 ст. л. Применять аналогично.
- Льняное семя: примерно 100 г смолоть в кофемолке или истолочь. Есть по 1 ст. л. 2 раза в день, запивая водой.
- Чтобы восстановить слизистую оболочку прямой кишки, на ночь делайте такие микроклизмы: по 20-30 г теплой воды с 1 ч. л. одной из добавок – молоко, рыбий жир, облепиховое масло, масло шиповника, ромашка, чистотел (очень немного, так как он ядовит).



● Пропив чаи и проделав клизмы дней 10, сделайте такой состав: по 0,5 кг грецких орехов, кураги, чернослива, инжира и меда плюс 1 пачка листьев сенны. Все ингредиенты пропустите через мясорубку. Пейте с этой смесью чай или ешьте ее 2 раза в день по 1 ст. л., и вы забудете про запоры навсегда. Эту же смесь можно добавлять в кефир – получается вкусный йогурт.

Следите за собой и будете счастливы и здоровы.

Юданова В.Н., г. Нижний Новгород

ПРОПОЛИС – ПЧЕЛИНЫЙ «СПЕЦНАЗ»

Я с детства занимаюсь пчелами – трудолюбивыми созданиями, не спящими ни зимой, ни летом, в отличие от других насекомых. Предлагаю приготовить прополис на масле (10%).

● Возьмите 10 г прополиса и 100 г оливкового масла. Прополис измельчите – чем мельче, тем лучше. Поместите все это в стакан, а затем – на водяную баню. Нагревайте, помешивая деревянной палочкой, но не выше 80-85°. Когда на конце палочки будет образовываться комочек смолы, выключите огонь и смесь процедите через марлю. Когда смесь остынет, лекарство готово.

10%-ный прополис на масле – незаменимое лекарство от ожогов. Оно не допускает рубцевания тканей, хорошо обезболивает, лечит отиты, геморрой, фурункулы и многое другое.

● Приготовьте также 10%-ный прополис на спирте. 10 г измельченного прополиса залить 100 мл спирта (70% или 96%), настоять 3 дня в темном месте, часто встряхивая, процедить.

Это средство можно использовать длительно, например, для лечения заболеваний кожи, полости рта.

Однажды я справился с катаральной ангиной (когда миндалины красные и опухшие) за 4 часа. Когда я уже не мог проглотить слюну, я начал жевать кусочек прополиса размером с булавочную головку, а затем позабыл про это. Пришедшая ко мне на дом женщина-врач рассказала, что у нее был случай, когда она вылечила катаральную ангину за сутки. А я на это ответил, что победил ангину за 4 часа.

И самое интересное – как я устранил ураганный кашель у своего племянника за 7 секунд. Однажды в мае он приехал ко мне на дачу, чтобы искупаться в озере, где разводили рыбу. Всю зиму племянник занимался плаванием в бассейне. Ну и решил показать друзьям, как он может плавать в озере с ключевой водой при температуре 4°. А когда пришел домой, у него начался сухой кашель. К ночи мы отправились с ним спать в сарай, утепленный для зимовки пчел, но как только легли, он начал кашлять через каждые 4 секунды – развился ураганный кашель. Я стал лихорадочно думать, что делать, и вспомнил, что прополис не только является хорошим природным противовоспалительным препаратом, но и мощным антисептиком. У меня на полке лежали скрученные в трубочку, пропитанные прополисом брезентовые холстики размером 400 на 400 мм. Я сказал, что сейчас разверну холстик, и сбрасывать его не надо, а нужно дышать. И когда племянник в очередной раз закашлялся, я его тут же накрыл холстиком. Проходит 4 секунды – тишина. А примерно через 10 минут он стал глубоко дышать. Когда утром проснулись, кашля как не бывало. Вот какой он – чудо-прополис! Не зря его называют пчелиным «спецназом».

Фомин Александр Васильевич, г. Санкт-Петербург

БЕРЕСТЯНЫЕ СТЕЛЬКИ

Хочу рассказать читателям газеты о том, как в моей семье исчезла проблема с заболеванием ног, и не только ног. Все дело в нашей русской березе, а точнее в стельках, изготовленных из бересты. Сама идея не нова, но я сумел ее усовершенствовать. Каждая стелька сделана из двух полос бересты. Береста берется с любого поваленного дерева, в том числе уже мертвого. Свои свойства она способна сохранять годами.

Полоски с наружной стороны смазываем тонким слоем сосновой смолы и складываем вместе. Кладем под груз на 3-5 дней для склеивания их друг с другом. Затем вычерчиваем контур будущей стельки и прошиваем ее медной проволокой зигзагообразно или скрепляем медными скрепками, расположив их на стельке в шахматном порядке. Последний этап – вырезать стельку ножницами по очерченному ранее контуру.

Стелька помогает привести ноги в порядок и поддерживать их в здоровом состоянии. Здесь лечат и дерево, и металл (медь), и точечный массаж, и ароматерапия. Можно еще положить стельки летом на муравейник в лесу. Такая биопропитка сделает их еще более сильными в плане лечения заболевания суставов.

Наши результаты при ношении стельки из бересты таковы. У меня была кожа на ступне грубая и в трещинах. Сейчас розовая и мягкая даже на пятках, как у младенца. У жены нормализовалось кровообращение в ногах. До этого ноги замерзали, а безымянный палец правой ноги немел и терял чувствительность. А младший сын (ему 2 года) ни за что не наденет ботинки, если там нет любимой стельки.

Те, кто заинтересуется стельками и сделает их себе, не пожалеют. За 2-3 дня ношения стелька становится мягкой, родной, нога с ней сливается в единое целое. А медь разогревает ногу так, что, кажется, в тапках лежат перевернутые утюги.

Для лечения ног, нормализации артериального давления и при проблемах, связанных с эпилепсией, стельки нужно носить на босу ногу каждый день не менее 3-4 часов. При постоянном ношении стелек носки или чулки должны быть из хлопка или льна.

Вяземский Александр Юрьевич, Владимирская область, п. Гусевский



Гимнастика удлиняет молодость человека.

Джон Лонк

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ПЛЕВРИТ ПОСЛЕ КОВИДА

Расскажите, пожалуйста, как с помощью трав избавиться от плеврита после ковида.
Ванягина Валентина, г. Великий Устюг

Плеврит – это воспаление плевры, легочной оболочки. Он может быть самостоятельным заболеванием (первичный), но чаще становится следствием острых или хронических процессов в легких (вторичный), и лечение нужно начинать именно с восстановления легких. Как развивается плеврит? При сильных воспалениях в легких жидкость может попадать в плевральную полость. И если к этому присоединяется вторичная инфекция, то развивается гнойный плеврит. Тогда требуется промывание плевральной полости антисептиками. Параллельно назначаются антибиотики, гормональные препараты, ферменты.

Есть и другие заболевания, при которых в плевральной полости образуется жидкость. Например, сердечная недостаточность, сосудистые патологии. Отеки могут быть везде, даже в грудной клетке. Аллергические, аутоиммунные реакции, травмы грудной клетки, опухоли тоже могут привести к плевриту.

На начальных стадиях с плевритом можно справиться, подключив к лечению народные средства. Например, помогают богородская трава, чабер, будра плющевидная. Их надо поочередно заваривать из расчета: 1 ст. л. на 1 стакан крутого кипятка, настаивать до остывания и процеживать. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 10-14 дней. Настой будры горький, но он улучшает обменные процессы в почках и печени, а еще разжижает мокроту, помогает откашляться и вывести жидкость из плевральной полости.

Хорошо действует и полевой хвощ: 1 ст. л. травы с вечера залить 1 стаканом холодной воды, настоять ночь, а утром довести до кипения и настоять, укутав, 1 час. Процедить и принимать так же, только до еды.

Сушеница болотная и мать-и-мачеха – проверенные средства от плеврита, бронхита. Залить 1 ст. л. травы 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и постепенно выпить теплый настой за день перед едой. Курс тот же.

Из корней девясила лучше готовить отвар: 1 ст. л. сырья залить 0,5 л воды, прокипятить на медленном огне 15 минут, добавить в отвар 1 ст. л. мяты и настоять минут 20. Пить за 15 минут до еды по 2 ст. л. 3 раза в день в течение 10-15 дней. Так же можно использовать корни солодки, алтея, траву шалфея, побеги сосны либо ели.

Довольно часто используют при плеврите и корни аира – средство желчегонное, мочегонное и отхаркивающее. На 1 ст. л. сырья – 0,5 л воды, прокипятить 5 минут на медленном огне, настоять 1 час. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день 10-15 дней, а если надо, то и 30 дней.

Эффективны и свежеотжатые соки моркови, свеклы, редьки. Смешать 0,5 стакана одного из них с таким же количеством яблочного сока либо воды с лимоном и выпить перед едой.

Можно еще сделать сироп из черной редьки и меда. Натереть редьку с кулак, отжать 0,5 стакана сока, смешать с 2 ст. л. меда и дать отстояться 1 сутки в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой. Таким же способом готовят и сироп из репчатого лука.

И знаменитый рецепт Ванги: 1 ст. л. зерен овса в шелухе замочить с вечера в 1 л воды, добавить горсть промытого изюма и корку черного хлеба. Оставить в тепле на ночь, а утром гущу протереть через сито, смешать с настоем и сварить киселек, постоянно помешивая до загустения. Пить его по 0,5 стакана 3-4 раза в день от 10 до 30 дней.

Обязательно делать легкий массаж – поколачивания в области нижних ребер. Незаменимы и дыхательная гимнастика, и обычная, а также свежий воздух и хорошее питание для восстановления легких.

ОТРУБЕВИДНЫЙ ЛИШАЙ ДЕВЕРЖИ

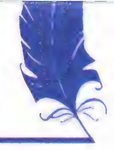
Моей дочери поставили диагноз отрубевидный лишай Девержи. Расскажите о нем, пожалуйста.
Адрес: Голубевой Надежде, г. Санкт-Петербург, ул. Пионерская, д. 24/1, кв. 12

Лишай Девержи, или красный отрубевидный волосяной лишай, – одна из форм кератоза (ороговения) кожи, при котором идет умеренное воспаление вокруг волосяных фолликулов (корней волос). Иногда признаки болезни наблюдаются при рождении или в раннем детстве, а в подростковом возрасте, когда идет гормональная перестройка, в большинстве случаев все проходит. Это связывают с генетической предрасположенностью. Однако нередко заболевают и пожилые люди. Точные причины болезни неизвестны, хотя замечено, что у взрослых она бывает спровоцирована недостатком или плохим усвоением витамина А, сахарным диабетом, болезнями щитовидки, печени, желчного пузыря и некоторыми инфекциями.

При этом заболевании на коже появляются папулы (узелки) до 2 см в диаметре, буроватые или красноватые, покрытые чешуйками. На месте снятой чешуйки образуется углубление, жидкость не выделяется, зуда обычно нет. Папулы возвышаются над поверхностью кожи и могут сливаться.

Чаще всего сначала на волосистой части головы образуются толстые чешуйки. Это напоминает себорею или псориаз, что затрудняет диагностику, поэтому необходимо гистологическое исследование кожи. В дальнейшем, иногда через несколько месяцев или лет, уже развивается основной симптом – множественные остроконечные мелкие желтовато-красные папулы с роговыми чешуйками на вершине, в которых можно обнаружить скрученные пушковые волосы. При поглаживании возникает ощущение терки. Сыпь появляется и на локтях, коленях (чаще снаружи), и на шее, туловище, реже на лице.

При остром течении повышается температура, больные жалуются на общую слабость, однако это быстро проходит. И в некоторых случаях выздоровление наступает внезапно даже



без лечения. А при хронической форме болезнь постепенно прогрессирует и плохо поддается лечению. Периоды обострения и ремиссии сменяют друг друга. Такое происходит гораздо чаще.

Больным обычно назначают витамины Е, группы В, большие дозы витамина А и мази с ним, а также протирание кожи борным или салициловым спиртом, чтобы снять воспаление.

Народные средства используются как вспомогательные под наблюдением врача. Среди них морковный и свекольный соки внутрь и наружно, для примочек, а также масло шиповника, в котором много каротиноидов и витамина С.

Помогают и ванночки, а также примочки с ромашкой, корой дуба, орешником, хвойными иглами. Надо залить 1 ст. л. сырья 0,5 л кипятка, укутать посуду и через 1 час процедить настой. Смочить в нем салфетку и приложить к пораженному участку кожи на 1 час или использовать настой для ванночек.

ЧТО ТАКОЕ ФОКАЛЬНАЯ ЭПИЛЕПСИЯ?

Хотелось бы узнать как можно больше о такой болезни, как симптоматическая фокальная эпилепсия. Чем она вызвана, кто в группе риска? Как проявляется, чем опасна для больного и окружающих, можно ли вылечиться?

Ниемеля Н., Иркутская обл.

Эпилепсия – хроническое неврологическое заболевание с внезапными судорожными приступами. По современным представлениям это даже группа заболеваний, вызванных нарушением биоэлектрической активности головного мозга.

Классификация приступов довольно сложная, и все их виды мы перечислить не сможем. Что же касается слова «фокальная» в диагнозе, то оно произошло от латинского focus – «очаг». То есть «фокальный» – значит не распространенный, а относящийся к локализованному очагу патологического процесса. Выделяют 3 основные формы фокальной (очаговой) эпилепсии: симптоматическая, идиопатическая и криптогенная. Симптоматическая форма означает, что причина изменений на конкретном участке мозга известна. А проявления болезни зависят от того, на каком именно участке локализован очаг. Например, если он в затылочной области, то возможны нарушения зрения или координации движений, в теменной доле – двигательные расстройства. Локализация в лобной доле чаще всего вызывает проблемы с речью, а в височной – ухудшение слуха или мышления. В связи с этим могут меняться и поведенческие реакции больного. Но если в XIX веке считалось, что эпилепсия неизбежно приводит к снижению интеллекта, то в XX веке это представление было опровергнуто. Такое происходит лишь в редких случаях.

При фокальной эпилепсии после простого приступа больной сразу возвращается в нормальное состояние, и выраженных нарушений в работе головного мозга у него не наблюдается. А вот после сложного приступа человек еще некоторое время не может прийти в себя, теряет ощущение времени, пространства.

Вообще, возможных причин эпилепсии много. Есть гипотеза, что это наследственная болезнь, которая может передаваться через несколько поколений. Ее способны спровоцировать и некоторые нарушения, заболевания: инсульт, абсцесс или опухоль мозга, черепно-мозговая травма, гипоксия мозга при рождении. Бывает и такой побочный эффект от приема лекарств (антидепрессантов, нейролептиков). Кроме того, сказываются хронический алкоголизм, наркомания, паразитарные инфекции. А в последнее время активизировались и вирусы, например герпес. Причиной фокальной эпилепсии становится нарушение обменных процессов и кровоснабжения в какой-то одной части мозга.

Для постановки и уточнения диагноза сейчас используют электроэнцефалографию (ЭЭГ), компьютерную томографию (КТ), магнитно-резонансную томографию (МРТ) мозга, берут анализы крови. Если человек спокоен, то на ЭЭГ не всегда можно увидеть очаги возбуждения. Важно сделать ЭЭГ в момент приступа. И еще очень важен опрос больного, если он осознает происходящее, а также людей, которые живут рядом с ним. Надо выяснить, не было ли у него какого-либо заболевания до появления приступов. Врач должен определить, первичная или вторичная эпилепсия. Если вторичная, то есть спровоцированная другой болезнью, то ее и надо лечить. Тогда приступы пройдут сами. И если приступы единичные, не повторяющиеся регулярно, то прогноз тем более благоприятный. Приблизительно у 70% таких больных на фоне лечения наступает ремиссия, приступы отсутствуют лет 5. Но у 20-30% они продолжаются, и в таких случаях нередко требуется одновременное назначение нескольких противосудорожных препаратов. Врач подбирает их индивидуально, как и витамины, и психотропные, ноотропные лекарства, и транквилизаторы, если есть необходимость. Близким людям нужно обязательно отслеживать прием лекарств.

Для окружающих больной не опасен, если его сфера деятельности не связана с транспортом или, к примеру, острыми предметами, крутящимися станками. А для самого больного в тяжелых случаях есть риск серьезных нарушений в работе дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем.

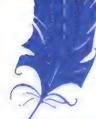
Лечение народными средствами возможно по согласованию с врачом. При этом назначенные им препараты не отменяются. И если происходит положительный сдвиг – уменьшение частоты и глубины приступов, то врач меняет схему лечения и продолжает наблюдать пациента.

К народным средствам можно отнести мумие, каменное масло, пион уклоняющийся (марьин корень), любисток, донник белый, сирень белую, успокаивающие эфирные масла, церковный ладан и мирру.

Больному эпилепсией надо хорошо высыпаться, а значит, вовремя ложиться спать. Обязательны посильные физические нагрузки и рациональное питание. Советую включать в рацион больше фруктов и овощей, в том числе лук, чеснок.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».



Поединок с аденомой



Не так уж много существует специфически мужских болезней, и почти все они связаны с предстательной железой – «вторым сердцем» мужчины. По сути, таких заболеваний всего три: простатит в разных формах, аденома и рак простаты. Сегодня речь пойдет преимущественно об аденоме простаты. Отчего она возникает, можно ли ее предупредить и, главное, какие у нас шансы справиться с этим заболеванием? На вопросы «Лечебных писем» отвечает главный уролог медицинского центра «Евромедика» И.А. ИЗМАКИН.

– Игорь Анатольевич, что такое аденома простаты и как она связана с простатитом?

– Прежде всего, не надо путать такие заболевания, как аденома простаты и простатит. Простатит – это воспаление предстательной железы, а аденома – ее доброкачественная опухоль. Рак простаты – это тоже опухоль, только уже злокачественная. Это три разных заболевания, которые не очень связаны между собой. Можно лишь сказать, что наличие инфекций, обычно вызывающих простатит, например хламидий, является одним из доказанных факторов риска для образования аденомы предстательной железы. Примерно как курение является фактором риска заболевания раком легких, но это не значит, что все курящие болеют раком.

Аденома – это разрастание парауретральных (окружающих мочеиспускательный канал) желез, иначе говоря, доброкачественная гиперплазия (увеличение) предстательной железы за счет образования в ней узлов. Это заболевание связано с возрастом: ни в 20, ни в 30 лет у молодого человека аденомы не бывает. Возникает она, как правило, после 50 лет. Соответственно, каждый мужчина после 50 лет должен позаботиться о своем здоровье и прийти к урологу, чтобы обследоваться. Минимально необходимое исследование включает УЗИ простаты, далее уролог обследует железу пальцем ректально (через прямую кишку), и обязательно сдается анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген). Количество этого антигена свидетельствует о том, есть ли там, не дай бог, рак простаты (аденокарцинома) или нет. ПСА может повышаться и при простатите, но там количества совершенно другие, отличить нетрудно.

– Допустим, врач обнаружил, что простата увеличена. Что тогда?

– Тогда нужно проводить дифференциальную диагностику между аденомой и раком простаты, самым тяжелым заболеванием этого органа.

– Чем опасна аденома?

– При аденоме возникает так называемая инфравезикальная (это слово означает «под пузырем») обструкция, то есть препятствие оттоку мочи. Предстательная железа находится как раз под мочевым пузырем. Увеличиваясь, она пережимает мочеиспускательный канал. При этом в первую очередь страдает мочевой пузырь, потому что полностью не опорожняется. Но хуже всего, что страдают почки, поскольку нет нормального оттока мочи. И если долго ходить с аденомой, вызвавшей серьезные нарушения уродинамики (движения мочи), это может привести к тяжелейшему осложнению – хронической почечной недостаточности. Этого допускать, естественно, нельзя.

– Что в таком случае делать?

– У аденомы есть три стадии развития. На первой стадии, если пациент вовремя обратился к врачу, можно назначить терапевтическое лечение. В развитых странах есть стандарт, согласно которому пациенту необходимо назначить два основных препарата, препятствующих росту аденомы, чтобы не доводить дело до оперативного лечения. Один тип препаратов – это так называемые альфа-блокаторы. Они снимают спазм гладких мышц мочевого пузыря и простаты, улучшая таким образом уродинамику. Эти препараты принимаются пожизненно, если не была сделана операция.

А второй препарат называется ингибитором альфа-редуктазы.

– Что это такое?

– Суть вот в чем. Мужской половой гормон тестостерон, попадая в предстательную железу, под действием фермента альфа-редуктазы переходит в дигидротестостерон – активную форму тестостерона. Именно под его воздействием железистая ткань аденомы начинает разрастаться – и железа увеличивается в размерах. Препараты группы ингибиторов альфа-редуктазы подавляют действие этого фермента и препятствуют переходу тестостерона в активную форму, а значит, и разрастанию железы. Конкретных препаратов разных фирм много, но типов всего два – мы их назвали.

– Нет ли такого препарата, который рассасывал бы уже существующую аденому?

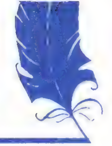
– К сожалению, нет. Чудес тут не бывает. При терапевтическом лечении опухоль не рассасывается, но может уменьшаться в размерах за счет склерозирования – образования рубцовой ткани. Убрать ее можно только оперативно. Третья стадия аденомы предстательной железы – это как раз и есть однозначное показание для проведения операции.

– Чем отличаются стадии аденомы?

– Размерами железы и степенью обструкции, то есть насколько ухудшена уродинамика (отток мочи). Есть специальный прибор, который измеряет замедление струи мочи. Определяется также наличие остаточной мочи в мочевом пузыре. И, соответственно, врач выясняет, не развилась ли еще хроническая почечная недостаточность. Об этом можно судить по повышению показателей содержания мочевины и креатинина в крови. Если эти нарушения функции почек подтвердились, надо делать операцию.

– Какие бывают операции?

– Есть два вида операций: радикальные и паллиативные. При радикальной операции проблема решается раз и навсегда.



– То есть удаляется вся железа?

– Нет, это распространенное заблуждение. Простата остается на месте, мужчина остается мужчиной. Удаляется так называемая хирургическая капсула – аденоматозная ткань, которую хирург-уролог пальцем вылущивает из железы. Для этого делается разрез через переднюю брюшную стенку и разрез мочевого пузыря, которые потом зашиваются. После этого пациент находится до 10 дней в стационаре, поскольку бывают осложнения в виде кровотечения из того места (ложа), откуда удалили аденому. В таких случаях делают промывания. И если операция сделана грамотно и качественно, то есть все аденоматозные ткани удалены полностью, аденома больше возникнуть не может.

– В чем отличие паллиативной операции?

– При паллиативной операции аденома удаляется не целиком по причине, скажем, состояния здоровья пациента – у него могут быть сопутствующие заболевания. У мужчины в 60-70 лет обычно есть немало сопутствующих заболеваний, в основном относящихся к сердечно-сосудистой системе, в том числе инфаркты, инсульты и пр. Радикальную операцию, которая делается под общим наркозом, он может в этом случае не выдержать. При паллиативной операции удаляются, так сказать, только «последствия» аденомы. Обычно эта операция выполняется методом трансуретральной резекции, то есть через уретру – мочеиспускательный канал. Анестезирующее вещество вводят в спинной мозг, и блокируется вся чувствительность ниже пояса, но человек находится в сознании. Вырезается (и прижигается, чтобы не было кровотечения) только средняя доля аденомы, которая как раз и пережимает мочеиспускательный канал. Недостаток этой операции в том, что аденоматозная ткань остается и возможен рецидив. То есть через какое-то время может понадобиться повторная операция. И второй недостаток: в месте среза образуется рубцовая ткань, которая сама по себе может пережать мочеиспускательный канал – и опять возникнет обструкция. Поэтому радикальная операция – предпочтительнее, хотя людям в возрасте под 80 ее уже не делают.

– Как быстро больной восстанавливается после паллиативной операции?

– Дня за четыре. Но если на фоне давно существующей аденомы третьей стадии уже развилась почечная недостаточность, то пациент и такую операцию уже не может перенести. Тогда специальным прибором делается отверстие в передней брюшной стенке и стенке мочевого пузыря, вводится катетер, ушивается, и моча идет наружу через катетер. Это может быть первым этапом радикальной операции, чтобы снять осложнения на почках, улучшить общее состояние организма, понаблюдаться у кардиолога, терапевта и, когда организм позволит, делать второй этап. Если же операция оказывается невозможной, больной так и ходит пожизненно с этой трубкой (катетером) и мочеприемником. Естественно, до этого лучше не доводить.

– На какой стадии надо начать лечение, чтобы не доводить до таких ужасов?

– На первой. На УЗИ уже заметно, что аденома есть, можно увидеть узел, его размеры. А хороший уролог всегда пропальпирует аденому пальцем. Потом назначают лечение и смотрят динамику – чтобы эти узлы не увеличивались. Делать УЗИ лучше раз в полгода, но не реже чем раз в год.

– Есть ли какие-то натуральные средства лечения аденомы?

– Есть. Например, семена тыквы и препараты из них. Даже горсть сырых тыквенных семечек ежедневно может в принципе заменить прием лекарственных препаратов. Применяются физиотерапевтические методы и массаж простаты. Сама аденома от этих процедур никуда не денется, но воспаление и отек простаты спадают, облегчая состояние человека.

– Давайте вернемся к диагностике. Может ли мужчина заподозрить у себя аденому простаты?

– Конечно. Наиболее частый признак – затрудненное мочеиспускание. А вторая характерная именно для аденомы особенность – это ночные вставания в туалет. Человек встает и раз, и два, и пять раз за ночь – это у каждого индивидуально, в зависимости от стадии. Для простатита же характерно частое мочеиспускание днем.

В целом, чем раньше выявить аденому и начать лечение, тем больше шансов избежать осложненного течения болезни. Все уже возникшие симптомы свидетельствуют об осложнениях, а каждое из осложнений затрудняет лечение. Порой пациенты доводят себя до острой задержки мочеиспускания.

– Отчего она может возникнуть?

– Бывает, что ходил пациент с аденомой, испытывал затруднения с оттоком мочи, но не обращал внимания. А потом в какой-то момент под воздействием стресса, алкоголя, переохлаждения и т.п. возник дополнительный отек простаты, полностью пережавший уретру. Тогда нужна срочная операция, перед которой вставляют катетер, чтобы выпустить мочу. Но это уже крайний случай.

– Существуют ли какие-нибудь методы профилактики аденомы?

– Аденома предстательной железы может развиться у любого мужчины после 50 лет. Возникает она примерно у каждого третьего. Никакое самолечение не помогает, и нужно прийти к урологу. Профилактика – это опять же посещение уролога. Аденома связана с «мужским климаксом», то есть нарушением утилизации тестостерона. Предупредить это невозможно. Можно предупредить только развитие последствий и осложнений. Если обратиться к врачу вовремя, то вы не доведете аденому до такой стадии, когда без операции не обойтись.

– Но, может быть, есть факторы, приводящие к более раннему развитию аденомы?

– Скажу так: этиология этого заболевания до конца не известна. Определено, что это нарушение утилизации тестостерона, которое, как правило, возникает у мужчин после 50 лет. Но возникает не у всех, потому что есть какие-то генетические предпосылки, как и почти у любого заболевания. Что же касается провоцирующих факторов, то таковыми могут быть хламидийная инфекция и вообще воспалительные заболевания, те же самые простатиты. Но все это не обязательно, да и болезни эти – разные.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ВОПРЕКИ ЗАКОНАМ ФИЗИКИ

Много лет назад сестра ездила в Оптину пустынь. Пришла на службу во Введенский собор. А там замироточила икона прп. Амвросия – одного из оптинских старцев.

Сначала на иконе появилось некое подобие испарины – мельчайшие капельки влаги в области сердца преподобного. Вскоре стало отчетливо заметно очерченное маслянистое пятно. Затем капли, похожие на блестящий бисер, начали появляться и в других местах – на мантии святого и на свитке в его руке. Капельки то тут, то там сверкали, увеличивались, а потом некоторые из них уменьшались и исчезали. Все это сопровождалось благоуханием, которое то охватывало всех людей, находившихся в храме, то пропадало. И еще было нечто странное: миро на иконе распространялось по-разному: в основном сверху вниз, что естественно и не противоречит законам физики; но зачастую капли мира текли поперек образа, иногда – снизу вверх, а порой расходились от центра звездообразно.

Пытаться рационально объяснить эти явления невозможно. Подобные чудеса надо воспринимать сердцем, а не умом. Но, став очевидцем таких явлений, можно только острее ощутить, что такое непостижимость Божественного волеизъявления.

Улько Л.Д., г. Бекасово

И ВЗБОДРИТ, И БОЛЕЗНЬ УКРОТИТ

То, о чем хочу рассказать, произошло с моим прадедом. Итак, история. Мой прадедушка, Михаил Иосифович Бурлаков, родился в селе, что около Калуги. Он происходил из очень бедной семьи, но душой был очень добрый, с юных лет полюбил Бога. Только болел. Что уж там такое было с ним, не могу сказать – подробностей родственники не запомнили. Но зато рассказывали, как однажды он, когда ему было 9 лет, со своей мамой пошел пешком в Свято-Тихонову пустынь. Там был праздник в честь прп. Тихона Калужского, которого в округе



называли чудотворцем. После искупались в источнике, напились святой водички и с собой взяли бутылочку. Возвращались домой, было жарко. И нетерпеливый мальчишка (т.е. мой прадед) часто пил святую воду. А его мама все говорила, что уже мало осталось – чуть на донышке... После этого мой прадед почувствовал себя совсем здоровым – недуги исчезли. А сам он уверовал, хотя в ту пору начинались времена атеизма.

Эту историю я часто вспоминаю, когда приезжаю в Калугу. Сам-то я живу в Апрелевке, но тянет меня в те края, где обитали предки. Выезжаю не один, а с женой. Она страдала от гайморита. Не давали покоя сильные головные боли, потеря обоняния, частые проколы. И вот поехали на источник прп. Тихона Калужского. Поскольку это было в феврале, то о купании речь не шла – мы лишь набрали святой воды из источника, а жена потом умывалась ею, закапывала в нос. И вскоре почувствовала облегчение, обострения стали реже.

Говорят, что к прп. Тихону Калужскому чаще всего обращаются за помощью при душевных терзаниях, при болезнях глаз. Но мне кажется, что у этого чудотворца нет «специализации» – он и болезнь укротит, и взбодрит при разных проблемах.

Ашкин П.И., г. Апрелевка

БЛАГОСЛОВЕННЫЙ САМАРЯНИН

Давно, еще в 2018 г., я услышала от одной прихожанки, внешне благочестивой, ответ на жалобы женщины, недавно пришедшей в храм и сетовавшей на здоровье. Было сказано: «К чему просить Бога о здоровье в 70-80 лет? А если заболел, то это воля Божья, если умер – значит, так надо».

Я тогда остановила ее, сказав, что если Господь дает испытания, то надо изо всех сил стараться их одолеть, и помощь находящегося рядом христианина очень кстати. Она в ответ рассмеялась: «Да живите хоть 300 лет».

Вернувшись домой, я экспромтом написала стихотворение «Благословенный самарянин». Есть притча о человеке, которого в пути разбойники ограбили, избили, ранили. Он лежал при дороге умирающий, когда мимо прошли левит, священник – они не оказали помощь. И лишь проходящий самарянин помог – перевязал раны, отвез в гостиницу.

Благословенный самарянин –
Пример заботы и любви,
Тому, кто болен или ранен,
Сказал ты тихое: «Живи!».
Не говорил: «Умри, раз ранен,
А мне своих полно забот».
Мы знаем, поздно или рано,
Но смерть ведь к каждому придет.
Он помогал как мог, как должно,
Хоть день был или даже ночь.
Кому за чью-то боль тревожно,
Тот всем старается помочь.
Как горько, коль носитель веры
Сегодня все-таки спешит,
Пренебрегая тем примером, –
Он им совсем не дорожит,
Спешит к работе и молитве,
Спешит ко сну – и горя нет,
От чьих-то бед душа закрыта
На перерыв или обед…
Вполне приличны эти люди,
Живут себе, себя любя,
Им больно никогда не будет
Ни за меня, ни за тебя.

Адрес: Лариса Степановна, 352803, Краснодарский край, г. Туапсе, а/я 349

Православные праздники в октябре

5 октября – св. пророка Ионы
14 октября – Покров Пресвятой Богородицы
15 октября – сщмч. Киприана и мц. Иустины
23 октября – прп. Амвросия Оптинского
31 октября – апостола и евангелиста Луки



Золототысячник – надежный лекарь

О нем упоминается еще в трудах средневекового ученого и врача Авиценны. А сегодня его применяют и в официальной, и в народной медицине. В природе встречается несколько видов этого лекарственного растения, но для избавления от недугов используют только золототысячник обыкновенный.

ПРОВЕРЕННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ГЛИСТОВ

Если бы знать, как эти глисты оказываются у нас в кишечнике, можно было бы заранее себя застраховать. Мне одно время пришлось больше месяца жить среди дикой природы, питаться рыбой и тем, что росло в лесу. Только через месяц, уже дома, обнаружилось, что внутри глисты.

Вылечила теща. Она стала отпаивать меня вот таким средством:

смешала поровну золототысячник, пижму и семена тмина. Заливала стаканом кипятка 1,5 ст. л. сбора, оставляла на 2 часа и процеживала. Я пил настой по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Уже через дней 10 почувствовал, что все в порядке, однако принимать настой мне пришлось в общей сложности месяц. Зато окончательно избавился от паразитов, анализы это подтвердили. Урок на всю жизнь.

Зотов И., г. Челябинск

СТО ЗОЛОТЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Слышала, что золототысячник обыкновенный называют «сто золотых». Соглашусь, что он того стоит, поскольку сама им лечилась. Впервые применяла это растение, когда застудилась и заболела циститом. Прошла назначенный курс лечения и узнала, что закрепить результат помогает золототысячник. Он даже входит в состав аптечного препарата, а значит, ему можно доверять. Рецепт такой:

2 ст. л. сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять сутки, затем процедить и разделить на 4 порции, которые выпить постепенно в течение дня. Курс лечения – 10 дней, хотя боль и другие неприятные ощущения проходят гораздо быстрее.

При этом исчезают и спазмы, тяжесть в кишечнике, что тоже для меня было важно. Тогда я нередко страдала от обострений колита. И спустя время, когда колит дал о себе знать, вспомнила о золототысячнике, но рецепт немного изменила по совету знающих людей. Приготовила лекарственный сбор из равных частей золототысячника, ромашки аптечной и шалфея. Заливала 1 ст. л. сбора 200 мл кипятка, настаивала полчаса и процеживала. Пила настой по 2 ст. л. через каждые 2 часа в течение 3 недель. За это время воспаление в кишечнике прошло, исчезли все неприятные симптомы – вздутие, спазмы, тяжесть.

Не менее эффективно действует золототысячник и при таком серьезном заболевании, как артрит. Моя мать от него мучилась, а однажды мы попробовали еще один лекарственный сбор, который стал помощником во время приступов. Так же в равных частях смешали золототысячник, измельченные корни валерианы и цветки ромашки аптечной. Брали 1 ст. л. на стакан кипятка, настаивали полчаса. Процеженный настой мама принимает в 3 захода в течение дня на протяжении 7-10 дней. Справедливости ради должна сказать, что это тоже дополнение к медикаментозному лечению. То есть от лекарств, выписанных врачом, отказываться нельзя, но их нельзя принимать одновременно с травами.

Люди стесняются рассказывать, что у них геморрой, но выход есть. И в этом случае золототысячник помогает, особенно на начальной стадии. Ведь это сильное противовоспалительное и спазмолитическое средство. В данном случае лучше готовить из него отвар: 1 ст. л. сухой травы залить 0,7 л кипятка и томить 20 минут на маленьком огне, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды. Лечиться так 10-12 дней.

Радует, что в аптеках сейчас можно купить даже готовые лекарства с золототысячником. Есть таблетки, настойки, экстракты. Противопоказаний у него мало: аллергия, беременность, острое течение гастрита и язвы.

Лаптева Валерия Леонидовна, г. Саратов

МЯТНОЕ ВИНО ДЛЯ АППЕТИТА

С возрастом иногда просто не хочется есть, и сил не остается. Знаю, как вернуть аппетит и взбодриться. Средство приятное, ароматное.

Взять по 5 ст. л. сушеных трав – золототысячника и мяты перечной, залить 1 л сухого белого вина, добавить 1 нарезанный на мелкие кусочки лимон и поставить на 10 дней в темное место. Затем процедить, перелить в бутылки и хранить в прохладном месте. Пить по 30 мл раз в день на протяжении недели.

Помогает и при анемии, хронической усталости.

Селезнев Виктор Михайлович, г. Курск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК?

Снадобья из золототысячника хорошо влияют на сосуды, предотвращая их ломкость, проницаемость. Они активизируют кроветворение и улучшают состав крови, восстанавливают поврежденные ткани. Растение противовоспалительное, мочегонное, желчегонное. Им лечат болезни мочеполовой и пищеварительной систем, диабет, артрит, поражения кожи и многое другое.

СТАРЕЕМ, ПОТОМУ ЧТО УСТАЕМ

С возрастом стала замечать, что начинаю раздражаться по пустякам. Все потому, что быстро устаю и меньше успеваю. Однажды стряпала пирог, на кухню прибежала внучка и захотела поучаствовать, а я выгнала ее. Нет бы порадоваться и научить ребенка всему, что сама умею. Да еще и накричала...

Так переживала потом, не могла себя простить! Задумалась об этом серьезно.

Поговорила с подругами – и у всех так. Да, с годами сил не прибавляется. Но распускаться нельзя, если хочешь сохранить здоровье и добрые отношения с близкими.

Я продолжаю работать и не представляю, как можно иначе. Но где взять силы еще и на домашние дела, чтобы ни на ком не срываться? В нашем возрасте обязательно надо себя поддерживать. В итоге нашла два простых средства.

- Вечером после работы снимаю напряжение, делая простое упражнение. Ложусь на пол на спину, поднимаю вертикально руки, ноги и тяну их, насколько могу, немного приподняв голову. При этом энергично трясу кистями и ступнями. Повторяю 5-8 раз. Это упражнение хорошо выполнять и утром, оно разгоняет кровь в сосудах. Полезно для профилактики тромбов, варикозной болезни и для нервов тоже. Сначала расслабляет, а потом бодрит.
- Чтобы закрепить успех, пью такой чай. Смешиваю, взяв поровну, плоды шиповника и красной рябины, измельчаю, 2 ст. л. смеси заливаю 0,5 л кипятка, ставлю на умеренный огонь и кипячу 10 минут. Потом накрываю посуду крышкой и даю настояться часа 4. Тщательно процеживаю и пью по полстакана 3 раза в день. Напиток полезен, и когда пропадает аппетит, что нередко случается с годами. Он возвращает силы.



Иноземцева Г.В., г. Калининград

ЧЕСНОК НЕ ПОДВЕДЕТ

Польза чеснока для здоровья огромна. Он очищает сосуды от холестериновых бляшек и полезен для иммунитета. Это источник витаминов, макро- и микроэлементов. В его составе много антиоксидантов, а они – наши главные помощники в борьбе со старением.

Рецептов с чесноком множество. Кто-то привык глотать по зубчику с утра натощак, а кто-то заливает измельченный чеснок горячим молоком и выпивает стаканчик перед сном. Все это полезно. А у меня свой рецепт, который применяю всего раз в год и очень доволен результатом. Готовлю чесночную спиртовую настойку:

очищаю 350 г чеснока, давлю зубчики прессом, заливаю 200 мл спирта (96%) в посуде из темного стекла и оставляю на 10 дней в холодильнике. Затем процеживаю, снова наливаю в бутылочку из темного стекла и ставлю в холодильник. Утром просто добавляю 1 каплю настойки в стакан с чистой водой. Перед обедом и ужином – уже 2-3 капли. И так 12 дней.

Уже забыл, когда чем-нибудь болел. И рецепт простой, доступный.

Минаев Иван Александрович, г. Владимир

ПОМОГАЕТ ПРОСТОЙ МАССАЖ

Недавно нашла советы из древнего китайского трактата о здоровье и решила поделиться с вами.

- Для улучшения зрения, избавления от головных болей и выпадения волос. Хорошенько разогрев ладони, проводить ими вдоль всей головы, как бы причесывая волосы. Делать ежедневно по 10 раз утром и вечером.
- Чтобы укрепить зубы, по 36 раз в день сжимать и разжимать их, а также тянуть себя за каждое ухо вверх по 10 раз, а потом разминать их, пока не начнут гореть.
- Для подпитки жизненной энергией трижды в день массировать нижнюю часть живота 36 раз по часовой стрелке и столько же – против.

Некоторые из этих массажных движений мы порой делаем неосознанно, и они действительно помогают сохранить здоровье, продлить молодость.

Обухова Екатерина Михайловна, г. Солнечногорск

РУССКИЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Говорят, где родился, там и пригодился. И продукты полезнее те, которые выросли рядышком. Как и мои предки, я привыкла питаться именно так. Конечно, пробовала экзотические овощи, фрукты, но они, по моему мнению, не могут быть основой здорового рациона. Лучше свои.

Взять, к примеру, свеклу. Сейчас ее называют чудо-продуктом, а у нас в семье это чудо постоянно на столе. Мы и ботву свекольную вместо шпината часто едим. Расскажу, как я использую свеклу для очищения, оздоровления печени, да и всего организма. Пью свекольный сок, но не в чистом виде, а в смеси с другими соками. Особенно это важно весной и осенью. Такой коктейль мягко действует на организм и не вызывает спазмов сосудов.

Беру половину средней свеклы, 3 морковки, немного петрушки и кинзы. Все со своего огорода. Промываю, измельчаю блендером, отжимаю сок. Выпиваю по половине стакана перед завтраком и ужином в течение 10-12 дней, когда чувствую, что надо укрепить здоровье.

Федосова Н.А., г. Армавир

В октябре дарим скидку 15% - на второй товар, и на последующие товары!*



- Мы с вами уже 21 год!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами.
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Самогонный аппарат Маруся

~~2490 руб.~~ 1990 руб.

Компактный и практичный для дома и дачи: • без водопровода - достаточно положить дистиллятор в таз с холодной водой; • до 1 литра готового продукта (96%) в час! • для всех видов плит. В комплекте: шланг, инструкция. Объем емкости - 3 л; материал: нерж.сталь. **При покупке дистиллятора дарим всем емкость для продукта-сырца!**

Две «Золушки» в одной

~~2220 руб.~~ 1710 руб.

Стирает ультразвуком без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! В комплекте два излучателя. Пр-во: Россия.

В продаже **Золушка (с одним излучателем) – 1190 руб.**

Матрас-топпер

90×200	~~2260 руб.~~	1990 руб.
120×200	~~2490 руб.~~	2170 руб.
150×200	~~2990 руб.~~	2690 руб.

С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

Ручка-присоска для ванны

990 руб.

- Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам;
- надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.

Вторая ручка в ПОДАРОК!

Лодка 2-местная

~~6990 руб.~~ 5670 руб.

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. ПВХ. КНР. 236×114 см. **В комплекте: весла, насос.**

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1760 руб.

«Турбо» (до 400 м²) 1980 руб.

«Турбо»

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 – 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1780 руб.

Электропростынь 2570 руб.

- Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

Обогреватель Быстрое тепло

2310 руб.

- Портативный, мощный керамический обогреватель;
- быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и компактный – незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! 240 В; 85×158×100 мм; Китай.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2590 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32×27×13 см. **Пр-во: Украина.**

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» 1320 руб.

«Хомяк» 1210 руб.

- Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

Наматрасник непромокаемый

односпальный (90×200 см) 1590 руб.

двухспальный (160×200 см) 2090 руб.

Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи – махровое полотно, резинка, ширина борта – 25 см.

Сиденье-стул для ванны

2790 руб.

Помогут помыться пожилым и маломобильным людям. Стул: • имеет устойчивые нескользящие ножки, отверстия для стока воды; • ручки для переноски; • 2 отверстия для душевой лейки. Регулируется по высоте. Размер: 51x31 см.

Ножницы педикюрные

890 руб.

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре; • идеальны для пожилых людей, скругленные кончики не поранят кожу пальцев.

Носки с мехом

980 руб.

Мягкие, уютные, для прохладных вечеров. Вам не захочется их снимать! Имеют профилактические свойства при простудных заболеваниях. 36-46 размер; Материал: шерсть.

Носки с мехом (от 2 пар) - 840 руб/пару.

Опора под спину

3590 руб.

Заменит постоянно падающие подушки. • Для лежачих больных, маломобильных людей, для всех, кто любит читать или работать, не вставая с дивана; • металлическая рама регулируется по высоте и углу наклона; • съемная подушка. Размер: 480×640 мм.

В продаже **Опора под спину (от 2 шт.) - 3170 руб/шт.**

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб.

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! • Фиксирует и поддерживает колено; • подходит для реабилитации после операции, незаменим для людей с избыточным весом. Длина: 47 см, ширина: 18 см.

Наколенник (от 2 шт.) – 790 руб/шт.

Усилитель звука заушный

~~2540 руб.~~ 1990 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

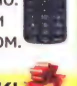
Также в продаже **Усилитель Звука «Супер Слух»** – ~~2990 руб.~~ **2470 руб.**

Бабушкофон

3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; камера, радио.

Очки-лупа в ПОДАРОК!



Шагающие ходунки

Ходунки	~~2990 руб.~~	2580 руб.
Ходунки с колесиками	~~3190 руб.~~	2780 руб.

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе. Складываются и регулируются по росту. Намного устойчивее трости и костылей!

Ходунки **Ходунки с колесиками**

Пульсоксиметр

~~1790 руб.~~ 1470 руб.

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Пульсоксиметр измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей. От 2х батареек ААА, 6×3 см.

Чудо-корсет

1690 руб.

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет с магнитными вставками. Он: • снимет напряжение и боль в позвоночнике;
- исправит осанку за 3-4 недели;
- предотвратит прострелы в спину, остеохондроз, сколиоз и грыжу.

Всего 2-3 часа в день. Р-р от 40-64.

Чудо-корсет (от 2 шт.) - 1190 руб/шт.

Турмалиновый наколенник

1170 руб.

Наколенник с турмалином и магнитными вставками: • снимает боль и улучшает кровоток; • уменьшает износ суставов и застойные явления. Дает стойкий долговременный эффект!

Наколенник (от 2 шт.) – 970 руб/шт.

Турмалиновый пояс

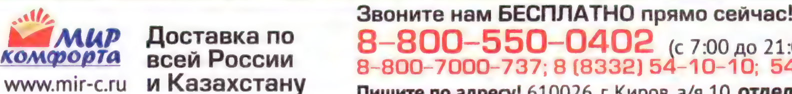
990 руб.

Мучают неприятные ощущения в пояснице? Используйте турмалиновый пояс. Облегчит тяжесть и ноющие ощущения в пояснице, поможет при продувании спины. Размеры уточняйте.

Перчатки противоартритные

990 руб.

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться, не снимая. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах. Универсальный размер.



Мир комфорта www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

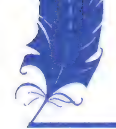
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 70.**

Предложение действительно до 31 октября 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 70.



ЗАБОТА О ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЗУБАХ

Если у вас повышена чувствительность зубов и, когда вы пьете холодную воду или едите горячий суп, их сводит от боли, вам нужно задуматься о том, как укрепить эмаль. Нужно отказаться от всех кислых продуктов, кофе – они вымывают кальций. Ешьте больше творога, сыра, кунжута, пейте кисломолочные напитки. Смените зубную щетку, возьмите с мягкой щетиной. Не прилагайте чрезмерных усилий при чистке зубов. Ни в коем случае не используйте для отбеливания соду, соль, перекись водорода – от них зубы будут еще более чувствительные. Лучше купите специальную зубную пасту, содержащую кальций и фтор. И не просто чистите ею зубы, но и делайте аппликации – нанесите пасту на зубы и подержите 5-10 минут, не закрывая рот и стараясь не глотать пасту. Потом прополоскайте рот теплой водичкой.

Кузина К.Т., г. Вологда

ОСТОРОЖНО СО СЛАДКОЙ РЯБИНКОЙ!

Думаю, все, кто сталкивался с какими-то ограничениями в питании, меня поймут. Одно дело, когда ради здоровья нужно исключить вредную еду вроде сладкой и жирной выпечки, колбас, копченостей, солений. Совсем другой случай, если по какой-то причине нужно отказаться от продукта, который всем остальным идет только на пользу, снабжает витаминами и даже лечит. Такое бывает при аллергии, но, ясное дело, тело просто не принимает определенные вещества, иммунитет на них реагирует, и единственный выход – полностью отказаться от такого продукта. Моя дочка, например, из-за этого не может есть морепродукты, которые раньше очень любила.

Моя история не такая страшная, но все же печальная. Я теперь надолго, а может на всю жизнь, не смогу себя побаловать красной рябиной в любом виде. Знаю, что далеко не всем нравится терпкий вкус этой ягоды, но я ее просто обожала. Собирала после первых заморозков, когда она особенно сладкая, варила из нее варенье, компоты, морозила и ела просто так.

В 45 лет перенесла сердечный приступ, после которого мне назначили антикоагулянты для профилактики тромбов, так как вязкость крови у меня была повышена, а это фактор риска. Каждый месяц нужно было делать анализ, чтобы следить за изменениями. Весной и летом все шло хорошо, но потом начался сезон рябины, я ее ела до отвала. Врач запаниковал, когда увидел, что мои анализы начали ухудшаться, кровь становилась все гуще, нагрузка на сердце увеличивалась.

Хорошо, когда в таких случаях попадается грамотный специалист. Другой бы просто назначил более сильные лекарства (с более тяжелыми побочными эффектами). Тут же терапевт начала меня расспрашивать, что могло у меня измениться в образе жизни и питании. Не начала ли я принимать какие-то другие лекарства? Не снизила ли потребление воды? Может, начала следовать какой-то диете с избытком белков? Я обмолвилась, что ничего не поменялось, вот только сейчас, в сезон, балую себя своей любимой ягодой. На вопрос: «В каких количествах балуете?» – я ответила, что стакан, не больше, в день. Сезон короток, хочется поесть ее побольше.

Доктор мне сказал, что виновник найден. Рябина категорически противопоказана при повышенной вязкости крови, тем, кто перенес инфаркт, инсульт, у кого есть трофические язвы, связанные с нарушением артериального и венозного кровообращения. Даже в малых количествах, и уж тем более не в тех, что употребляла я. Мне было сказано, что ради здоровья сердца про рябину придется забыть. Если только пить немного разбавленного компота изредка, но не больше этого.

Теперь, когда я перестала есть рубиновые ягоды, птицы очень рады – никто больше в нашей семье рябину не любит, так что она почти вся остается на ветках.

Проблемы с кровью – не единственное предупреждение любителям рябины. Ее нельзя есть при повышенной кислотности желудочного сока, камнях в почках, колитах и других воспалениях кишечника. Хороша и целебна ягодка, да не всем она показана!

Базыкина В.К., г. Сортавала

ТАК ЛИ ПОЛЕЗНО ЛЬНЯНОЕ МАСЛО?

Наши предки до того момента, когда на их полях появился подсолнечник, употребляли в пищу практически всего два вида постного масла – конопляное и льняное, причем первого намного больше. Оливковое было экзотикой, а другие сорта, вроде орехового или горчичного, слишком дороги. Про конопляное масло ничего сказать не могу, его найти сейчас не так просто, а вот льняное стало снова набирать популярность. И тут не обходится без мифов, как и со многими другими продуктами. На самом деле это масло не такое уж безопасное и не настолько полезное, как его описывают в рекламных статьях или популярных изданиях.

Конечно, целебных веществ в нем немало – и жирных кислот, и антиоксидантов. Это масло не рафинируют, в отличие от подсолнечного или кукурузного, потому весь полезный «баласт» сохраняется. Но он же может стать и проблемой.

- Дело в том, что льняное масло очень быстро окисляется, в нем накапливаются вещества, которые принято называть свободными радикалами. Меняется не только вкус, но и свойства – из источника пользы старое льняное масло становится угрозой для пищеварительной системы и печени, да и для всех клеток организма. Потому не надо запасать льняное масло впрок в больших количествах, хранить его надо в темноте и прохладе, а не рядом с газовой плитой и не на подоконнике под солнечными лучами. Бутылку нужно плотно закрывать, потому что кислород для этого масла враг номер один.
- Часто пишут, что льняное масло богато омега-кислотами и может заменить в этом плане рыбий жир и саму рыбу. На самом деле соотношение этих кислот другое, и только малая часть нужных нам разновидностей усваивается и идет на пользу. С рыбой оно не сравнится точно.



● Были исследования, которые показали, что злоупотребление льняным маслом – после разговоров о его необычной пользе некоторые люди чуть ли не полностью перешли только на него – может вызвать серьезные нарушения в работе кишечника, желудка, печени. 1-2 ст. л. в день – максимум, больше не надо. Тем более не нужно его пить на голодный желудок или в смеси с соками, это верная дорога к холециститу.

● Также льняное масло вовсе не является диетическим! Калорий в нем ничуть не меньше, чем в других растительных маслах, и больше, чем в сливочном и даже в сале. В 1 ст. л. льняного масла содержится до 150 ккал! В таком же объеме сливочного – около 100 ккал или меньше, в зависимости от жирности.

Есть его, конечно, нужно, оно полезное, но не волшебное. Очень важно его правильно хранить. Еще это масло нельзя использовать для жарки! Оно горит быстрее, чем другие растительные масла, и наполняется канцерогенами. Используйте его как часть заправки готовых блюд.

Иванькова М.С., г. Кострома

НЕ ПРОПУСТИТЕ ВРОСШИЙ ВОЛОС!

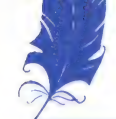
Проблема, которой я хочу поделиться с читателями, типична для мужчин. Вижу, что представители моего пола редко пишут о своих неполадках со здоровьем. Кто-то стесняется, кто-то считает, что мужику положено все терпеть и только в крайнем случае идти к врачу. Такой подход опасен: потому у нас с возрастом количество женщин увеличивается, а мужское население убывает.

Конечно, то, о чем я пишу, жизни напрямую не угрожает в отличие от сердечных недугов, отказа почек и печени из-за неправильного образа жизни и позднего обращения к врачу. Однако неприятностей может доставить немало. Есть такая проблема, о которой пишут нечасто, – врастание волоса. Я с ней столкнулся несколько лет назад и понял, что это далеко не мелочь. Тоже терпел до последнего, пока на лице не образовался огромный гноящийся волдырь, не поднялась температура и не появилась сильнейшая головная боль. Потому что инфекция к этому времени распространилась уже далеко за пределы области одного волоска.

Почему с этим чаще сталкиваются мужчины? Потому что у нас больше волос не только на голове, но и на теле, плюс борода и усы. Чаще всего вросший волос появляется именно на лице из-за неправильного бритья, против роста волос, или с использованием тупой бритвы. Волосок срезается, потом растет криво и, загибаясь, врастает в кожу. В месте, где врос волос, появляются припухлость, воспаление, покраснение и зуд. Я не обратил на это внимания, мазал аптечной мазью с антибиотиком, пытался давить, думая, что это простой прыщик. В результате потом пришлось делать разрез, промывание, пить антибиотики.

Если вы заметили вросший волос, лучше не пытаться удалить его самостоятельно, чтобы не занести инфекцию и не травмировать кожу. Доверьте эту работу профессионалу – дерматологу или хирургу. Брейтесь хорошими острыми станками, не против роста волос.

Игнатенко В.С., г. Санкт-Петербург



ПОКУПАЙТЕ ТОФУ!

В наше время чуть ли не в любом магазине, даже в нашем небольшом городке, можно найти упакованные в пластик брикеты тофу. С виду похоже на рассольный сыр.

Я даже один раз по неопытности обманулась. Купила упаковку, думала, что это разновидность феты. Нарезала кубиками, положила в салат и поняла, что ни вкуса, ни запаха у кубиков нет. После этого долго на тофу даже не глядела, пока не распробовала его в гостях у родственницы.

Тофу делают из соевых бобов, особым образом их ферментируя. Да, собственного вкуса у него нет, зато пользы хоть отбавляй. Это, можно сказать, растительное мясо, почти не уступающее ему по содержанию белков. При этом ни капли жира! Это также хороший источник кальция, который к тому же неплохо усваивается. Не зря же в странах, где едят тофу, но не пьют молока (организм китайцев и японцев, например, не переносит молочные продукты), остеопорозом болеют меньше, чем мы, которые пьем молоко, едим творог и сыры. В нем также есть железо, цинк, калий, марганец, витамины группы В, а также антиоксиданты. Читала, что тофу очень полезен для женщин, так как в нем есть вещества, похожие на наши гормоны. Пишут даже, что употребление тофу снижает риск женских заболеваний.

Что касается вкуса, то тут тофу очень хорош, так как он вбирает в себя вкусы всех тех продуктов,



с которыми готовится. Так что он сочетается со всеми ингредиентами. Самый простой вариант – обжарить его с луком и морковкой на растительном масле, заправить томатной пастой и посыпать приправами. Вкусно, подходит для постной кухни и очень полезно!

Шепелева В.М., г. Новодвинск Архангельской обл.

КВАСИМ... ПЕРЕЦ

Всегда очень любила квашеную капусту, а потом узнала, что можно заквасить любые овощи. Оказывается, квашеные и моченые продукты очень полезны для здоровья: они содержат молочные бактерии и нормализуют микрофлору в кишечнике.

Тогда я решила попробовать заквасить болгарский перец. Нашла рецепт и попробовала заготовить его на даче, когда был сезон перцев.

Вымыла килограмм крепких перчиков, удалила сердцевинки и плодоножки, еще раз ополоснула овощи. Плотно друг к другу выложила их на дно банки, сверху положила головку чеснока, разделенную на дольки, и зелень (ее я использовала довольно много – 100 г на килограмм перцев). Залила все соленым раствором до самого горлышка банки. Раствор делала так: в 1 л воды добавила 100 г соли и 0,25 л 7%-ного уксуса. Добавила туда 3 ст. л. сахара и поставила на 7 дней в теплое место. После этого унесла перцы в прохладу, и через 3 недели их можно было есть.

Можно квасить и магазинные перцы, даже купленные зимой. Получается дороже и, может быть, не так вкусно, так как они тепличные, но все же лучше, чем всякая вредная пища из банок с консервантами и излишками соли.

Прихотина А.М., г. Астрахань

ДОМАШНЕЕ ВАРЕНЬЕ ОТ КАШЛЯ

При простуде у меня всегда наготове проверенное средство. Оно помогает смягчить кашель, немного снимает воспаление в горле при фарингите. Если вы думаете, что речь идет о какой-то травке, то ошибаетесь. Я говорю о варенье из айвы.

5 лет назад я попробовала посадить на участке в Псковской области зимостойкий сорт айвы и через три года собрала первый урожай. Плоды собираю чуть ли не до конца сентября. Они, конечно, не такие сладкие, как южные, созревают долго, по размеру мельче, но пользы от них не меньше.

Каждый год делаю варенье, которое очень похоже на желе. В айве много пектинов, поэтому варенье и получается такое по консистенции. Оно выводит из организма тяжелые металлы, улучшает работу кишечника, так что кроме помощи легким еще происходит и очищение организма.

Беру 1 кг айвы, тщательно мою и разрезаю плоды. Сердцевинки вытаскиваю и заливаю 0,5 л воды. Варю 30 минут, затем остужаю и процеживаю отвар. Этим отваром заливаю нарезанную кусочками айву и довожу до кипения. Варю еще в течение 10 минут, затем добавляю 1 кг сахара и еще раз провариваю на малом огне, чтобы айва приобрела темно-красный оттенок.

Готовое варенье закатываю в простерилизованные банки. Ем по паре ложек 3 раза в день, рассасывая во рту и запивая теплым чаем, и кашель становится мягче. Не злоупотребляю этим и другими вареньями: в них много пользы, но излишек сахара тоже не нужен.

Кстати, если айва у вас не растет, не переживайте. Наши обычные яблоки-дички тоже замечательно помогают при кашле. Рецепт варки такой же.

Морозова А.А., г. Псков



АРБУЗНЫЙ СЕЗОН

Я хотя бы раз покупаю арбузы в их сезон: с августа по октябрь. Сейчас их можно купить круглый год, были бы деньги, но зимние привозные плоды чаще всего не имеют ни вкуса, ни аромата, ни сладости. Зато арбузы с нашего юга, если выбрать их правильно, не только очень вкусны, но и полезны. Обычно поручаю покупку мужу: он в этом деле дока, так как сам вырос в Волгоградской области и знает в них толк. Смотрит и на пятно сбоку плода, и на хвостик; стучит и слушает, какой будет звук. Я так толком и не поняла, как ему удается, но он всегда берет только самые спелые арбузы. Я же только уяснила, что если в мякоти много белых прожилок, то такой плод лучше не есть, так как в нем много нитратов. Поначалу просто отъедаемся сладкой мякотью, а потом я начинаю разные кулинарные эксперименты. Оказывается, с арбузами, причем не только с их красной сердцевиной, можно приготовить разные вкусности. Поделюсь тремя рецептами.

• **Освежающий холодный суп.** Его я делаю, если вдруг бабье лето выдается жарким и во время работы на даче хочется не возиться у плиты, а съесть что-нибудь легкое. Это хорошее дополнение к окрошке или холодному борщу, которые все же требуют предварительной варки овощей. Тут же все просто. Килограмм мякоти арбуза очищаем от семечек, протираем через металлическое сито. Два больших огурца чистим и трем на мелкой терке, добавляем в арбузное пюре. Несколько очень спелых помидоров обдаем кипятком, снимаем кожицу, мелко нарезаем и тоже отправляем в суп. Добавляем рубленый базилик и другую зелень по вашему вкусу (особенно хорошо зеленый лук), выдавливаем сок одного лимона, солим, перчим. Немного остужаем, можно добавить льда. Едим, сдобрив сметаной или кефиром.

• **Арбузный квас.** Отличный освежающий и очень полезный для почек напиток. Нарезаем арбуз на куски, срезаем мякоть с корок, заворачиваем в марлю и отжимаем сок в стеклянную банку. Добавляем кусочек ржаного хлеба, ложку меда, несколько ягод кураги. Накрываем горлышко марлей и оставляем на два дня при комнатной температуре, после чего процеживаем в чистую банку и храним в холодильнике.

• **Суп из корок.** Арбузные корки не выбрасываю, так как в них очень много полезных веществ, в том числе соединение под названием цитруллин. Оно помогает поддержанию здоровья сердца и сосудов, суставов и иммунной системы. С корок овощечисткой снимаем зеленую кожицу и остатки розовой мякоти, нарезаем на кубики. Морковку (на 400 г корок беру 2 крупные морковки) чистим, режем соломкой. Складываем в кастрюлю, заливаем водой так, чтобы она покрывала их на 2 пальца, готовим на среднем огне до мягкости моркови. После крошим бульонный кубик, лучше овощной или грибной, томим под крышкой минут 10, заправляем жареным луком, рублеными травами, солим и перчим. Необычно на первый раз, но потом понимаешь, что это очень вкусно, как свежие щи.

Корки также можно сушить, варить в сиропе и делать цукаты, тереть на терке и добавлять в капусту при квашении.

Савельева М.С., г. Нижний Новгород

ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЬ БЫЛА ЧИСТОЙ

Когда еще, если не летом и в первой половине осени, можно от души наесться свежайшими, а не привезенными из-за тридевять земель фруктами, овощами и зеленью! Особенно хорошо тем, у кого есть свои дачи и огороды. Вряд ли кто-то будет на собственном участке, выращивая продукты для себя, поливать их пестицидами и гербицидами без меры или сыпать излишек удобрений. С плодами, собранными в больших хозяйствах, вопросов побольше, так как понятно, что без химии на скученных полях и в теплицах обойтись трудно. Весь вопрос только в том, как тщательно агрономы и простые работники соблюдают все положенные правила, не то ведь иногда в погоне за прибылью и большим весом можно злоупотребить химикатами в ущерб пользе и вкусу.

Хотя и с дачными плодами тоже не все так просто. Может, химии в них поменьше, но зато на листьях, ягодах и плодах могут быть яйца паразитов, попавшие из земли, и бактерии. Навоз, конечно, натуральное удобрение, вот только назвать его безопасным в плане потенциальных инфекций сложно. Плюс пыль от проезжающих машин, а на огородах в черте города сажа от выхлопов автомобилей и заводских труб.

Поэтому независимо от того, собрана зелень на личной грядке или куплена в магазине, ее нужно хорошо помыть. Я пишу именно о зелени – салатах, укропе, петрушке, зеленом луке и т.п. Фрукты и овощи мы все же моем, да еще и чистим, а вот зелень обычно в лучшем случае быстренько споласкиваем под краном, а то и просто отряхиваем и режем в салат. Хотя, по статистике, всякие кишечные инфекции чаще случаются как раз от листьев. Чтобы полезная витаминная зелень не принесла вреда и проблем и сохранила все целебные вещества, ее нужно правильно подготовить. Не будешь же каждый раз ее обдавать кипятком или варить: она потеряет и вид, и вкус, и аромат. Я уже много лет поступаю очень просто.

Собранную или купленную зелень разделываю на веточки, салат разбираю на листья, так как именно в местах скрепления отдельных листочков скапливается больше всего грязи. Сначала промываю все проточной водой, после чего замачиваю в солевом растворе. На 9 частей воды беру 1 часть соли, вода должна быть холодной, иначе листья потеряют свежесть и хрусткость. Опускаю в миску с соленой водой нашу зелень и даю ей помокнуть 5-10 минут. Рассол такой концентрации уничтожает почти все бактерии и яйца паразитов. После еще раз споласкиваю зелень под краном и раскладываю на чистом полотенце для обсыхания.

Таким же манером можно мыть те фрукты, ягоды и овощи, что вы не будете чистить. Эта обработка заодно уберет пленку из химикатов, особенно если подключить мягкую щетку.

Я видела в продаже специальные моющие средства для овощей и фруктов. Чего только не придумают! Вот только, на мой взгляд, зачем добавлять лишнюю химию, если вода и соль прекрасно со всем справляются.

Тимошина В.С., г. Прокопьевск Кемеровской обл.

Домашние мази против ожогов



Всякое случается: и семейные трагедии, и стихийные бедствия. Но природа помогает залечить любые раны, а любовь и доброта творят чудеса преображения. Сегодня К.И. Доронина расскажет о том, какие домашние средства помогают справиться с ожогами, келоидными рубцами, и о том, чем душу успокоить, если в жизни не повезло.

ГОСТЬЮ ПРИНЕСЛА РЕКА

В 38 лет Виктор заведовал отдаленным егерским участком в пойме Ангары. Однажды утром он спустился к реке и увидел: плывет корова, еще живая. Поплыл наперерез и только тогда заметил маленькую девочку. Она держалась за бечевку, намотанную на рога. Поймав корову за рога, добрался до берега и взял дрожащую девочку на руки.

– Как тебя зовут? – спросил Виктор.

– Машутка, Машенька...

Он привязал корову к дереву и понес ребенка в дом. Разогрел озябшее тельце водкой, укутал в теплое одеяло и покормил пшенной кашей с маслом. У девочки, по-видимому, очень болело горло, она еле шептала:

– Накорми Муньку и подои, а то молоко сгорит. Мы долго с ней плыли.

Обессиленная девочка засыпала. Из ее слов Виктор понял, что лесной пожар перекинулся на поселок, дом загорелся, а матери рядом не было, она спасала чужих детей. Но Маша не растерялась. Вывела корову из стойла, накрутила на ее рога бечевку и побежала с ней к реке. Огонь – за ними по пятам. Пришлось зайти в воду, а река очень быстрая, вот их и унесло течением.

В ДОМЕ МАША И МЕДВЕДЬ

Корова хорошенько поела свежей травы и стояла смирно, пока Виктор ее доил. Вечером послушно пошла в сарай, где жила старая кобыла по имени Победа. Куры уже уселись на насест, а петух все рвал горло: «Кукареку!» Девочка проснулась, съела почти полбуханки хлеба с борщом и опять улеглась в постель.

– Расскажи мне сказку, – попросила Машенька.

– Звать меня Виктор Петрович, – начал егерь, – а сказку я тебе расскажу очень интересную.

– Ну хорошо, Петрович, – улыбнулась она и тут же уснула.

Со двора приковылял медвежонок Мишка, еще совсем маленький. Браконьеры застрелили его мать, пришлось взять к себе. Мишка улегся в ногах у Машеньки.

Петрович погрозил ему пальцем:

– Вот проснется, увидит тебя и перепугается!

Мишка пробурчал что-то и уснул.

Егерь постелил себе старый тулуп на полу и тоже улегся.

МАЛЕНЬКАЯ ХОЗЯЙКА

Проснулся Виктор очень рано и увидел, что Маша играет с медвежонком. Обрадовался, что они подружились. А девочка оказалась смышленая: накормила корову, растопила печь во дворе, напекла оладьи.

– Тебе сколько лет? – спросил Виктор.

– Скоро шесть. У тебя, Петрович, кур очень много, а петух непотребный – орал ночью. Теперь вот бегает за каждой курицей, хочет убить.

Виктор рассмеялся:

– Овса много дают в лесничестве для кобылы, а она старая, мало ест. От этого овса куры и расплодились.

– Давай зарежем петуха и сделаем холодец! – предложила гостья.

С этим Виктор не согласился. Тогда Машенька придумала отнести лишние яйца в ближайшее село:

– Кто продукты за них даст, а кто и денежку. Я тогда сбегаю в магазин и куплю тебе сигарет. Хочешь?

– Я не курю.

– А я вырасту и буду курить, как моя мамка и ее муж. Участковый сказал, что в тюрьму его посадит, если будет нас бить. А ты, Петрович, в тюрьме сидел?

Все стало ясно: ребенок многое в жизни успел повидать. Виктор задумался. Нахлынули воспоминания.

ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Да, Виктор сидел в тюрьме. Окончив лесотехнический институт, он почти сразу стал начальником в местном лесничестве. Отработал 2 года, женился, и родилась у него дочка, тоже Машенька. Тут во время планового отстрела диких кабанов Виктор случайно застрелил своего друга, который без разрешения незаметно заполз в кусты и стал там шевелиться. Виктор подумал, что это кабан, и выстрелил. Посадили его на 7 лет, а через 2 года жена подала на развод, снова вышла замуж да и уехала вместе с дочкой к мужу в Иркутск. И стала его Машенька называть папой чужого человека. А Виктор, отсидев срок, начал работать егерем на заброшенном отдаленном участке. Деревень поблизости не было. Он отстроил охотничий домик на заимке и жил в нем один.

МАМА НАШЛАСЬ

Прошла неделя. Виктору надо было получить зарплату, купить продукты и найти маму девочки. В понедельник утром приехал на трехколесном мотоцикле лесничий, дед Ерема, который согласился посидеть с ребенком. Петрович взял с собой баночки с мазями против ожогов в помощь пострадавшим от пожара и уехал на мотоцикле деда. А Машенька начала задавать вопросы:

– Почему у Петровича на всех подоконниках растут колючки? Разве они красивые? И зачем в доме сушится столько трав?

Дед Ерема ей объяснял, что колючки – это лечебное алоэ, помогает при ожогах и многих болезнях. Сушеные травы тоже нужны для лечения. Бабушка Петровича была известной в округе знахаркой, передала ему свой дар, и теперь он помогает больным. Петрович получил в лесничестве зарплату, накупил продуктов, раздал свои мази и начал искать Алену, мать Машеньки, но никто о ней ничего не слышал. Лес горел в верховьях Ангары, военные эвакуировали жителей. Многие пострадали от ожогов, были и погибшие. Тогда Петрович поехал в ожоговый центр, где и нашел Алену. Узнав, что ее дом сгорел, а дочка на заимке, она решила ехать немедленно, несмотря на недолеченные ожоги.

АЛКОГОЛИЗМ В ПРИДАЧУ

Увидев свою Машеньку живой и невредимой, Алена заплакала и бро-



силась ее обнимать, целовать. Потом попросила у Петровича выпить.

– Отчего ж не выпить? – сказал он и пригласил всех к столу.

Руки у Алены затряслись. Она выпила залпом полстакана водки, понюхала огурец, откусила немного. И только после этого начала медленно есть кулеш, приготовленный дедом Еремой, который уехал по своим делам, дождавшись Петровича. Алена заметно повеселела, вынула из дорожной сумки одежду и побежала к реке мыться. Вернулась в чистом легком сарафане. «Красивая молодая женщина, а жизнь не сложилась, – с горечью подумал Петрович. – Еще и алкоголизм...» Усадив ее на лавку, Виктор стал осматривать ожоги. Рана на левой ноге у голеностопа пока не зажила. А на правой ноге, руке и на шее после лечения остались келоидные рубцы – красноватые блестящие наросты на коже.

– Знаю, что больно, – сказал Петрович, когда Алена отдернула руку. – Постараюсь вылечить, только слушайся меня.

– А водки еще дашь? – спросила она с надеждой.

Медвежонок сторонился ее, близко не подходил, и старый пес Полкан рычал во дворе, чувствуя в доме чужого с нехорошим запахом.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО СПОКОЙСТВИЕ

Наутро Петрович первым делом стал готовить для Алены травяной сбор от алкоголизма:

пижма, золототысячник и бессмертник – по 20 ст. л.; сушеница топяная, корневища валерианы и пустырник – по 10 ст. л.; корни чернобыльника (полыни обыкновенной) – 5 ст. л. Все растения сушеные, измельченные. 2 ст. л. сбора надо залить 500 мл кипятка и настаивать ночь. Принимать процеженный настой по 3/4 стакана через полчаса после еды.

Эффект от снадобья наступает не сразу, поэтому в первое время Петрович давал Алене по четверти стакана водки перед едой. Постепенно травы сделают свое дело. Пижма – желчегонное, мочегонное и противовоспалительное средство – еще и уменьшает тягу к алкоголю. Золототысячник снимает воспаление в пищеварительных органах и очищает кровь. Бессмертник выводит застоявшуюся желчь из печени, восстанавливая ее клетки, гибнущие из-за алкоголя. Сушеница топяная нормализует давление, защищает от тромбов, а корневища валерианы и пустырник успокаивают, поддерживают сердце. Чернобыльник в правильных дозах тоже благотворно действует на нервную систему.

РАССАСЫВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО С АЛОЭ

Для рассасывания келоидных рубцов у Алены и против воспаления Петрович приготовил мазь.

В деревянной миске деревянной ложкой тщательно растер желтки из 20 домашних куриных яиц. Перемешал в однородную кашицу с 1 стаканом сока из листьев алоэ. Затем растопил 500 г барсучьего жира, процедил через 3 слоя марли в эмалированную кастрюлю. Накануне вечером пришлось позаимствовать у коровы Муньки кусочек ее рога. Петрович просушил его 4 часа в духовке на слабом огне, остудил и хорошо измельчил, потом добавил в кастрюлю с жиром 50 г полученной стружки. Довел до кипения на слабом огне, остудил до комнатной температуры и смешал с приготовленной яичной кашицей. Мазь сложил в стеклянную банку, закрыл плотной крышкой и выставил на солнце, а через неделю убрал в прохладное место.

Благодаря этой мази через месяц келоидные рубцы у Алены начали рассасываться, на их месте потом появилась новая, нормальная кожа.

ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ СНАДОБЬЯ

Для заживления открытой ожоговой раны понадобилась другая мазь:

прополис очищенный – 20 г; сосновая живица – половина стакана; домашнее коровье сливочное масло – 200 г; свежие цветки чистотела – 1 стакан; пчелиный воск – кусочек со спичечный коробок. Растопить сливочное масло на медленном огне, всыпать живицу, добавить цветки чистотела, а через 20 минут – прополис. После добавления каждого ингредиента хорошо перемешивать. Затем положить воск, а перед тем как снять с огня – 2 ст. л. облепихового масла. Процедить через 3 слоя марли, разлить по баночкам с плотными крышками и хранить в прохладном месте. Каждый вечер перед сном смазывать промытую перекисью водорода рану и накладывать стерильную марлевую повязку.

Через 3 недели лечения рана на ноге Алены почти затянулась, и Петрович стал использовать на ночь только присыпку из ликоподия. Вскоре кожа полностью восстановилась.

Дома у Петровича была еще одна хорошая мазь для заживления ожоговых ран, которую он всегда готовил впрок. После цветения камыша на конце его высокой цветоножки появляются семена. Осенью их надо собрать, пока не разнес ветер.

Прокипятить полчаса на слабом огне 4 ст. л. семян камыша в 1 стакане подсолнечного масла холодного отжима. Через сутки добавить еще полстакана масла и снова прокипятить полчаса. На третьи сутки добавить 1 ст. л. почек тополя и прокипятить так же. Процедить через 3 слоя марли, добавить 1 ст. л. пчелиного воска и размешать до полного его растворения. Использовать мазь на ночь.

ЧУДО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Машенька всегда ждала, когда приедет дед Ерема на обход своих лесных угодий. Лесничий привозил девочке одежду, книжки, цветные карандаши и сладкие гостинцы. А Виктор с удивлением наблюдал преображение Алены. Она стала гораздо спокойнее и с удовольствием занималась хозяйством вместе с дочкой. Однажды утром Алену сильно затошнило, а после завтрака вырвало. На следующий день – то же самое. Перед обедом она не смогла выпить свою дозу водки. До вечера пролежала на сеновале, вернулась к ужину и больше не пила – организм не принимал алкоголь. А секрет исцеления не только в травах. Через полгода Алена посвежела, похорошела. Оказалось, характер у нее добрый, покладистый. К зиме она стала помогать Петровичу подкармливать лесных зверей и птиц, устанавливать кормушки. Через год Виктор понял, что лучшей жены ему не найти. Так, после долгих лет одиночества, он снова обрел семью – любимую женщину, да еще и дочку, тоже Машеньку.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...
Лечат не только лекарства

Вы когда-нибудь видели, чтобы главы государств или премьер-министры ходили с палочкой?

А ведь многим за 60, а то и за 70 лет! Вот канцлеру Германии Меркель 67 лет; бывшему президенту США Трампу 75 года, действующему президенту США Байдену 78 лет, а президенту Италии Серджо Маттарелле целых 80 лет!

Почему же у них не болят суставы?! Что это за секрет такой?!

Оказывается, суставы отлично лечатся современными медицинскими аппаратами! А самый эффективный метод лечения – высокотоновая электротерапия (HiToP-метод). Его эффективность в лечении суставов, остеохондроза, заболеваний сердечно-сосудистой системы, урологических заболеваний и многих других клинически подтверждена. Он обрел огромную популярность во всем мире!



Лекарства для суставов снимают только острые симптомы.

НЕВЕРОЯТНАЯ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ

Раньше высокотоновая HiToP-электротерапия была доступна только в элитных клиниках. Она основана на прямом воздействии на пораженные ткани и органы модулированными электроимпульсами с частотой от 4 до 32 кГц. Эти частоты изменяют биохимические процессы в клетках и повышают энергетику организма! Это было лечение для элиты.

Но прогресс не стоит на месте! Нашим ученым-медикам из Санкт-Петербурга удалось создать потрясающий медицинский аппарат – «Надежда».

Его появление на выставках медицинской техники произвело фурор! Зарубежные медики были потрясены его возможностями! Аппарат стал медицинской сенсацией! И при этом, в отличие от западных аналогов, он стоит не миллионы и лечение доступно практически ВСЕМ! Это потрясающее достижение! И самое замечательное, что теперь высокотоновая HiToP-электротерапия может использоваться не только в элитных клиниках, но и ДОМА!

СУСТАВЫ БОЛЬШЕ НЕ БОЛЯТ!

Но начнем с лекарств.

Как работают лекарства для лечения суставов? Они только снимают симптомы – воспаление и боль. Да еще и с побочными действиями!

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) только тормозят воспалительный процесс и снижают боль. Часто проявляются побочные эффекты – развитие гастритов, язв желудка. Некоторые НПВП (ибупрофен и др.) негативно воздействуют на хрящ, провоцируя развитие артроза.

Цитостатики помогают при лечении ревматоидного артрита. Но они нарушают процессы роста всех клеток всего организма. Да еще и нарушается кроветворение.

Гормональные препараты вводят прямо в сустав в виде инъекции. Применяются только по строгим показаниям врача и в крайних случаях при сильной боли. Потому что они подавляют иммунитет. К тому же ухудшается выведение погибших клеток из суставов. Побочные действия – снижается выработка собственных гормонов, могут нарушаться обменные процессы. Причина заболевания не устраняется.

То есть противовоспалительная терапия не лечит. И болезнь неминуемо возвращается. Вот так и доходит до протезирования.

А ЧТО ДЕЛАЕТ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ?

Она направляет на больной сустав специальные электросигналы с частотой модуляции от 0,1 до 200 Гц. Они обезболивают при острой и ноющей боли. Без побочных эффектов! Часто уже с первого сеанса боли уходят или значительно снижаются! После окончания сеанса терапии эффект сохраняется до 2,5 часа. А через 3-7 сеансов боль уходит совсем!

«Надежда» улучшает кровоснабжение тканей суставов и питание их клеток. Тогда останавливается процесс их преждевременной гибели. Электроимпульсная капилляротерапия на один работающий капилляр открывает девять новых! В 10 раз увеличивается кровоснабжение! Невообразимая эффективность! Усилится восстановление хрящевой ткани, синовиальной оболочки и суставной жидкости.

Очищает ткани от поврежденных клеток, потому что усиливает лимфоток. При этом еще и рассасываются отеки.

Восстанавливает проводимость нервных путей от спинного мозга до сустава. «Оживляет» сустав. Ведь нарушенная проводимость нервных путей может иногда быть основной причиной развития заболевания.

«Надежда» обезболивает и лечит суставы и остеохондроз, а не просто снимает симптомы!

Тысячи восторженных отзывов это подтверждают!

✉ Ольга (Самара):

«Прибор очень помогает моим престарелым родителям. Им реально стало легче после нескольких сеансов! После дневных нагрузок вечерний сеанс лечения боль снимает на ура. А тут и у меня тазобедренный сустав разболелся. Попробовала – боль уходит сразу! Очень рекомендую. Не жалко денег, здоровье дороже».

✉ Вячеслав (Нижний Новгород):

«Личный опыт – надеюсь, кому-то поможет. У любимой тещи гонартроз, постоянная беготня по поликлиникам, мази, кремы и таблетки. И теща заказала сие чудо. Я подумал: если деньги девать некуда, то мне не жалко. Через две недели лечения приехала за внучками и забрала к себе на

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛ

выходные! Я обалдел! Аппарат реально работает, спасибо!»

Наталья (Москва):

«Мне 46 лет, у меня избыточный вес и большая нагрузка на позвоночник в пояснице. Боли были такие, что хоть волком вой. Дошло до того, что начали неметь ноги. Я ходила и на массажи. Тратила сумасшедшие деньги, но результат был невелик. Однажды я в своем журнале увидела статью о «Надежде» и решила заказать. Через несколько курсов я поняла, что боли меня больше не беспокоят! Теперь я периодически провожу профилактику. Делаю еще сеансы лечения на ноги и плечевые суставы, очень довольна. СПАСИБО БОЛЬШОЕ!»

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для «Надежды» разработаны методики терапии более 60 острых и хронических заболеваний!

«Надежда» помогает при повышенном давлении, стенокардии, ишемической болезни сердца. Она снимает спазм сосудов, увеличивает текучесть крови, раскрывает новые капилляры и усиливает питание сердца! Нужнейшая помощь при инфаркте!

«Надежда» мощно усиливает иммунитет! Она увеличивает подвод клеток иммунной системы (фагоцитов и макрофагов, убивающих вирусы и бактерии) к очагу заболевания. Ускоряется лимфоток и выведение токсинов из клеток. Усиливается энергетика организма. А значит, не будет осложнений после лечения!

«Надежда» кратно увеличивает подвод кислорода и питательных веществ к клеткам, что усиливает их устойчивость к вирусам и бактериям.
Значит, есть все шансы и вовсе не заболеть или легко перенести болезнь!

Поддаются лечению и болезни мочеполовой системы и простатит! Ведь основная причина простатита — плохое кровоснабжение — устраняется! Снимается отек, и уменьшается объем железы. Облегчается мочеиспускание и повышается мужская эректильная функция. Мало того, усиленное кровоснабжение улучшает подвод лечебных препаратов к простате и другим органам! И лекарства начинают действовать в разы сильнее! Ваши проблемы уходят в прошлое!

И это не все! Электрические импульсы помогают сбалансировать работу эндокринных желез (щитовидной, надпочечников, половых). Настраивается правильная работа всех органов. Усиливается выработка эндорфинов (гормонов счастья) — самочувствие и настроение улучшаются. Представляете, вы — спокойный и счастливый человек! Легко засыпаете и просыпаетесь. Без снотворного! Утром быстро и без напряжения входите в рабочий ритм.

А еще «Надежду» можно использовать для сброса лишнего веса. Да, снижение веса будет небыстрым. Зато безопасным и не потребует тяжелых тренировок, которыми далеко не все могут заниматься.

МЕДИЦИНА ОДОБРЯЕТ!

«Надежда» имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора на медицинское изделие. Она прошла клинические испытания в двух клиниках Санкт-Петербурга.

Испытания показали потрясающий уровень эффективности — целых 85,1%. То есть 9 из 10 человек исцеляются!

«Надежда» награждена двумя платиновыми знаками качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века». Получила золотой знак качества и звание лауреата конкурса «100 лучших товаров России».

НИКАКОГО РИСКА!

Гарантируем результат или возврат денег **

Недаром вам ГАРАНТИРУЕТСЯ ВОЗВРАТ ДЕНЕГ при отсутствии результата лечения!

А значит, приобретая такой потрясающий аппарат, вы еще и ничем не рискуете! Уверенность компании в своем продукте полная!

Выбираете нужную программу, накладываете электроды, нажимаете кнопку, и аппарат все делает за вас и врача!

После процедуры высокотоновой терапии вы почувствуете себя обновленным. Боль уходит. Ощущается прилив сил и бодрости. Происходит как бы омоложение, в том числе и суставов!

«НАДЕЖДА» — СПАСЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Клиники и санатории очень успешно применяют «Надежду» в кабинетах физиотерапии. А вы можете применять ее дома! И цена для такого уникального медицинского аппарата профессионального класса весьма и весьма скромная. Разве ваше здоровье не дороже денег?!

И «Надежда» послужит всей семье! То есть это не трата, а вложение в здоровье семьи! А если еще учесть, что один курс лечения в стационаре на подобном аппарате стоит от 3000 до 20 000 рублей...

С «Надеждой» не надо тратить время, немалые деньги и нервы на хождение по клиникам. Что не так-то просто с больными суставами! Да еще рискуя подхватить там инфекцию! Вы можете лечить суставы, остеохондроз и другие болезни дома. Столько курсов, сколько надо для излечения и закрепления результата! Вы снова обретете свободу передвижения! Сами сможете пройтись по магазинам и пойти на прогулку или в гости!

И вы все еще думаете, что «Надежда» слишком дорогая?! Да это почти даром! И учтите — ожидается повышение цены на аппарат. А сейчас еще идет реализация партии аппаратов по старой цене. Есть смысл сделать заказ прямо сейчас!

Не откладывайте жизнь на потом! «Надежда» точно нужна вашей семье! Позаботьтесь о себе и близких! И будьте здоровы!

Преимущества аппарата «Надежда» перед другими средствами лечения:

- Быстро снимает боль
- Не вызывает привыкания и побочных эффектов
- Сокращает сроки лечения
- Эффективен при использовании в домашних условиях
- Борется с заболеваниями во время обострения
- Ускоряет процесс реабилитации после травм
- Уменьшает потребность в лекарственных средствах
- Универсален, можно пользоваться всей семьей
- Стойкий положительный эффект после курса применения



Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «Надежда» — 100%-ная гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

+ Подарок!

При заказе аппарата «Надежда» вы получите **турмалиновые стельки стоимостью 1670 руб БЕСПЛАТНО*.**
Подробности у оператора!

Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

8 (800) 777-74-52

Консультация специалиста — БЕСПЛАТНО!
Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л-37

(в письме не забудьте указать свой номер телефона).

Вы можете сделать заказ на сайте life7.ru



Вы можете заказать аппарат «Надежда» на сайте apteka.ru

ЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Монастырская трава

Мой сын Игорь, окончив школу, в Ленинграде выучился на военного инженера-строителя. Потом женился, детки пошли, жить бы да радоваться. Да только недавно у Игоря в семье беда приключилась: они с женой попали в аварию. Игорек за рулем сидел, но отделался сотрясением мозга, а вот жена его, Люба, лежала в коме без движения.

Игорь, как только сам оклемался, не отходил от нее. Так и спал в больнице рядом с ней, за руку ее держал, разговаривал с ней, а потом потерял сон и вообще спать перестал. Измучился, похудел. Ну, конечно, ему прописали снотворные и успокоительные. Я сначала обрадовался – теперь он хоть спать нормально будет, придет в себя, а там, глядишь, и Любочка, может быть, в сознание вернется...

Так я поначалу думал, а потом смотрю – нет, нехорошо на таблетках жить. Ведь он, простите, горстями жрет свою химию, а что толку? Весь дерганый, нервный, да и сон у него так и не наладился. Кроме того, с желудком стало плохо, есть ничего не может.

Посоветовался я со своей деревенской соседкой, бабой Маней. Она аж руками всплеснула, узнав про дела моего Игорька. Зачем, говорит, себя вредными лекарствами травить? Тут нужно травами отпаивать. Сходи-ка ты в монастырь, километров 10 вверх по реке. Его уже лет 15 как восстанавливают, настоятель там очень добрый. А главное – к монастырю этому прибился человек, который выращивает лечебные травы, и монахи этими травами от всех болезней лечатся. Ну и другим не запрещено, коли они к этому травнику обратятся.

Я послушал и говорю: «Да я бы любые травки у него выпросил за любые деньги, но беда в том, что Игорь мой не переносит никакой травы вообще! Помню, как в детстве он ничего пить не соглашался с травяным привкусом – ни микстуру от кашля, ни пустырник, ни ромашку, ни мяту, ничего!» Поохала моя соседка, да и пошла восвояси, а я крепко задумался. Очень мне захотелось в этот монастырь сходить, увидеть другую жизнь и чудного травника. Я уговорил Игоря приехать за мной в деревню, где я летом живу, чтобы он отвез меня в этот монастырь. Он согласился: «А что, давай съездим, помолимся о моей Любочке!»

И вот подходим мы к монастырской ограде, заходим внутрь и видим, что прямо у стен монастыря во множестве растет какая-то душистая трава с белыми пушистыми цветочками, и так она благоухает, что стоял бы только и нюхал. Постояли мы там какое-то время, и тут Игорь мне говорит: «Отец, ты пока иди, а мне что-то нехорошо стало, прямо тяжесть навалилась, я здесь посижу, отдохну немного, один хочу побыть!»

Ну, я ушел – решил, что, может, оно и к лучшему, а я пока разыщу этого травника. Долго рыскать по монастырю не пришлось: мне сразу же указали на согнутую фигурку у монастырской ограды. Я подошел и увидел еще совсем не старого, хотя и сильно сгорбленного маленького человечка в темном подряснике и камилавке – монастырской шапочке. Он, низко склонившись, быстро рвал и собирал в корзинку ту самую, уже знакомую мне душистую травку.

«Мил человек, – немного смущаясь, начал я свою речь, – говорят, ты травки всякие знаешь, а у меня сын сильно не в себе, не спит, не ест, на таблетках живет, жена у него в коме лежит, вот он и горюет. Да только дело почти безнадежное – у него на травяной вкус прямо рвотный рефлекс! Что делать – ума не приложу. Может, что подскажешь?» Тот замер, услыхав, что я к нему обращаюсь, и так, не двигаясь, выслушал все, что я ему говорил. А потом поднял голову и улыбнулся мне такой ослепительной детской улыбкой, что глазам больно стало. Ни слова не говоря, он кивнул мне, махнул рукой – мол, иди за мной – и быстро пошел вперед по тропинке. Я – за ним.

Скоро мы вошли в маленькую сторожку, где на столике стояла старинная керосинка, были еще колченогий табурет и топчан. А на веревках по стенам сушились разные травки и среди них – та самая, с пушистыми белыми цветками. Потом мой новый знакомец быстро вытащил откуда-то ведерко со свежими яблочными шкурками, насыпал их в ковшик и залил водой из большой кружки – миллилитров 300, не меньше. Он зажег керосинку, уселся рядом и стал ждать, пока закипит вода. Все это время он молча мне кивал и так приветливо улыбался, что у меня на сердце стало тепло и хорошо. Когда вода закипела, наполнив сторожку яблочным ароматом, он подождал еще минут 5-10, снял ковшик с огня, потом взял с веревки пучок сушеной травки с белыми цветочками и насыпал примерно одну столовую ложку этой травки прямо в яблочный отвар.

Я так подробно все описываю, потому что уже и сам это неоднократно проделывал. А белоцветная травка, как оказалось, – мелисса, сильнейшее успокоительное средство, которое обеспечивает крепкий сон, нормальную работу желудка, а еще, как никакое другое, нормализует сердечный ритм и нервную систему.

Но все это я только потом узнал, когда рассказал нашему врачу, как монастырский травник своим яблочным отваром, в котором он заварил свою чудодейственную травку мелиссу, напрочь отбил ее особый травяной вкус. Именно поэтому мой сын, когда мы вернулись домой с целой банкой этого отвара, совершенно спокойно выпил рюмочку (50 мл) настоя мелиссы в яблочном отваре.

А тогда в монастыре, пока я гостил у целителя и целебный отвар настаивался, мой сын безмятежно проспал прямо у монастырской стены, надышавшись чудесного аромата мелиссы, которая цвела там повсюду. Потом, когда я его нашел и разбудил, мы вместе с ним пошли в храм. Он искренне молился о своей жене, и я тоже, как мог, просил о ее исцелении.

Из монастыря мы возвращались с особым настроением, и в глазах Игоря светилась надежда. Я уговорил его выпить на ночь рюмочку яблочного отвара с мелиссой, и он крепко заснул. А через день нам позвонили из больницы с радостной вестью – наша Люба пришла в сознание! Но потом я еще целый месяц поил Игорька целебной яблочной мелиссой, и у него наладился и сон, и аппетит!

Володичев П.А., г. Санкт-Петербург



Только здоровый образ жизни

Женщина приятной внешности, 65-168-70, по гороскопу Весы. Веду здоровый образ жизни, бывший медработник. Живу в деревне, свой дом, сад, огород, природа красивая. Дети в городе. Желаю познакомиться с мужчиной до 62 лет, тоже ведущим здоровый образ жизни, бывшим медработником, увлекающимся народной медициной, имеющим водительское удостоверение. Звоните, пишите СМС.

Валя, Бурятия, тел. 8-908-593-10-41

Вдвоем веселее

Ищу мужчину от 65 лет. Хочу прожить с ним оставшуюся жизнь. Вдвоем веселее, будем заботиться друг о друге. Вы желательно тоже из Еврейской автономии, Хабаровского края или Амурской области.

Гульнара, ЕАО, г. Биробиджан, тел. +7-984-128-05-28

Любовь осталась одна

Симпатичная шатенка, 60 лет, стройная, без вредных привычек и материальных проблем. Живу одна, есть квартира. Люблю природу, поездки за город, где можно любоваться красивой природой. Ищу достойного мужчину 60-70 лет, свободного, с автомобилем, непьющего и не искателя приключений.

Любовь, г. Санкт-Петербург, тел. 8-921-890-50-57

Люблю природу, путешествия

Вдова, 63 года, рост 166 см. Добрая, спокойная, веду здоровый образ жизни. Люблю природу, путешествия. Живу одна в красивом месте, сын – отдельно. Познакомлюсь с мужчиной добрым, внимательным, имеющим свое жилье и автомобиль. Вредные привычки – в меру.

Светлана Сергеевна, Московская обл., тел. 8-964-501-22-75

Болезнь общению не помеха

Женщина, 25 лет, положительный человек с чувством юмора. У меня эпилепсия, но мне это не мешает. Ищу молодого человека 26-30 лет. Готова к общению как по почте, так и в соцсетях. Жду письма. В конце напишите, что видели мое объявление в «Лечебных письмах».

Татьяна. E-mail: 2012.5.tom@gmail.com

Плохо в одиночестве

Вдова, 70 лет, без вредных привычек и жилищных проблем. Взрослый сын живет отдельно. С мужем жили хорошо 46 лет, очень тяжело переношу утрату. Более 3 лет одна. Только для серьезных отношений хотела бы познакомиться с порядочным мужчиной примерно моего возраста. Вредные привычки – в меру. Вы хоть немного хозяйственный. Есть дача на водохранилище, лодка с мотором, земли нет. Ловили бы рыбу, собирали грибы, ягоды, травы.

Г. Воронеж, тел.: 8-920-215-24-54, 8-900-954-33-68

Вместе скрасим одиночество

Мужчина, 38 лет, добрый, вредных привычек нет. Увлекаюсь алмазной вышивкой, пишу стихи, люблю готовить, работать на огороде, делаю компьютерные ролики. У меня III группа инвалидности (ДЦП). Познакомлюсь с хорошей женщиной 38-45 лет для серьезных отношений.

Александр, тел. +7-900-632-21-95 (WhatsApp). «ВКонтакте»: https://vk.com/alex_436397097

Для совместной жизни

Вдова, 68-164-59, нормальной внешности, порядочная, ответственная, спокойная. Образование высшее. Никем не обременена, жилищных проблем нет. Для совместной жизни познакомлюсь с добропорядочным мужчиной без вредных привычек, близким по возрасту и душевным качествам, только с серьезными намерениями. Мне нравятся люди открытые, позитивные, уважительные, способные понимать окружающих. К таким отношу и себя.

Анна, г. Пенза, тел. 8-960-315-50-56

Живу в прекрасном городе

Женщина, 67 лет (163-63). Осталась одна, дома две кошечки. Живу в прекрасном городе, где море, солнце, так что переехать не смогу. Познакомлюсь с порядочным, несудимым и нежадным мужчиной любого возраста, пока для дружбы. При взаимной симпатии возможен брак. Звонить лучше вечером.

Ольга, г. Сочи, тел. 8-988-146-35-08

Отзовись!

Нужен порядочный, добрый, умный мужчина без вредных привычек, моложе меня (в пределах разумного), неженатый и не альфонс, возможно, вдовец, который смог бы стать моим мужем. Будем жить в мире, добре и согласии до конца дней. Я брюнетка, 68 лет (157-80), без вредных привычек, честная, добросовестная, порядочная, творческая личность. Устала от одиночества.

Украина, г. Павлоград, тел.: 095-309-07-35, 093-190-82-02

Оказалась в сложной ситуации

Бабушка моя уже не может жить одна, а я, к сожалению, не могу жить вместе с ней. И денег нет, чтобы нанять сиделку. Поэтому ищу русскую женщину, которой негде жить, без вредных привычек и судимостей. Предоставлю отдельную комнату, мебель, продукты, если вы сможете жить с моей бабушкой в Подмосковье, готовить еду, делать уборку. Она в сознании, ходит, просто нужна помощь по дому.

Наталья, Московская обл., г. Электросталь, тел. + 7-926-706-53-74. E-mail: Nklinyushina@gmail.com

---

Адрес для писем:

198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №19 (492). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор О.В. ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Фотоотдел: E-mai: foto@p-c.ru.
Бильд-редактор И.В. Астапенко.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 02.09.2021.
Время подписания номера: по графику 23:00; фактически 23:00.
Выход в свет 20 сентября 2021 г.
Тираж 112 640 экз.
Подписной индекс – П8404.
Цена свободная

Выбери свою сумку со скидкой 63%!

И получи зонт в подарок!



Классическая сумка для элегантных дам!

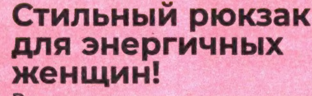
Вам действительно повезло: сумка «Шоколад» разлетается мгновенно - она вечно заканчивается на пике продаж! Из кожи пэчворк, у нее 2 больших отделения на молниях внутри, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремешок через плечо. А самое главное – в сумке «Шоколад» есть потайное отделение внизу, в которое вы сможете убрать зонтик – это защитит ваши вещи от промокания.

Сумка «Шоколад»

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.
Лот 748 821

1290 ₽





ВАШ ПОДАРОК – ЗОНТ при покупке любой сумки

Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см. Диаметр купола: 105 см. КНР.

скидка 63% + ПОДАРОК **1290 ₽** ~~3500 ₽~~

Стильный рюкзак для энергичных женщин!

В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА

Рюкзак из кожи пэчворк – прекрасная альтернатива сумкам! Он дарит свободу движениям, в него поместится все необходимое, при этом Вы останетесь женственной и стильной. Можно носить на одном и на двух плечах – просто расстегните молнию на ремешке. Одно большое отделение на молнии, большой наружный накладной карман на магнитной застежке и 4 внешних кармана на молнии, один из них потайной - прилегающий к спине под лямками.

Рюкзак «Модерн»

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 24x30x12 см. КНР.
Лот 124 9103

1290 ₽



Бохо-сумка для творческих натур!

Стильная, объемная и практичная текстильная сумка станет Вашей верной спутницей! У нее удобные ручки, регулируемый ремень для носки через плечо и вместительный основной отдел. Внутри карман на молнии и 2 кармана без молнии, на обратной стороне карман на молнии. Глубина сумки регулируется боковыми ремнями. Такая сумка шикарно впишется в расслабленные образы и придаст образу живости и творческой свободы.

Сумка «Бохо»

Материал: текстиль (хлопок, полиэстер). Размер: 38x30(+6)x12 см. КНР.
Лот 134 7285

1290 ₽

МОЙ МИР Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**: **8-800-250-21-76** код заказа: **РМ-21-904-ТРИ**